

ÉDITO

À Nanterre, depuis plusieurs années, nous menons un programme de prévention santé ambitieux, en veillant à réduire les inégalités sociales et à lutter contre toutes les exclusions. Nous nous appuyons sur des valeurs de solidarité, d'égalité d'accès aux soins pour tous et, plus généralement, de développement harmonieux de notre bien-être.

Les « rencontres santé », dont la quatrième édition aura lieu du 3 au 5 décembre, témoignent de notre engagement dans ce domaine. Durant ces trois journées, plus de quarante professionnels du service de la santé vous donnent rendez-vous dans un lieu fédérateur et symbolique : notre Palais des sports.

Vous êtes invités à participer à ces journées car toutes les générations sont concernées par la prévention à travers les âges de la vie. Cette thématique nous rassemble et nous ressemble.

Ces rencontres sont l'occasion de prendre en compte sa santé de manière pratique : stands d'information et de prévention, conférences, ateliers, séances de dépistages, moments de convivialité.

Avec Habiba Bigdade, maire-adjointe à la santé, nous vous souhaitons une belle participation à ces rencontres.

Patrick Jarry,
maire de Nanterre

LES RENCONTRES SANTÉ... DANS LES COLLÈGES DE NANTERRE AVEC L'ESPACE SANTÉ JEUNES

Judi 4 décembre : collège Jean Perrin

vendredi 5 décembre : collège André Doucet

L'équipe de l'espace santé jeunes et ses partenaires se rendront dans ces établissements pour sensibiliser les adolescents aux questions de santé et les aider à identifier les lieux ressources pour répondre à toutes leurs interrogations, notamment avec les stands suivants :

- les consommations : alcool et cannabis
- les jeux vidéo et les réseaux sociaux
- la santé bucco dentaire
- amours et amitiés
- le goût / les sens

Des classes seront accueillies le matin et l'après-midi, et en prime de ces stands les collégiens participeront à des ateliers pédagogiques sur les sujets suivants : initiation à la relaxation, la communication et les émotions, les relations amoureuses, et les 5 sens.

Lors de la pause du midi, les stands seront accessibles à l'ensemble des élèves.

Les Rencontres Santé

Mercredi 3, jeudi 4
et vendredi 5 décembre 2014

Palais des sports Maurice Thorez
136 avenue Joliot-Curie
92000 Nanterre

ENTRÉE LIBRE

Accès :

- Bus 304, arrêt « Palais des sports »
- Bus 159, 160, 163,
arrêt « Joliot-Curie Courbevoie »

Infos

Tél. 39 92
www.nanterre.fr

Nos partenaires : ADK 92, Croix Rouge Française, le Club du Rire de Nanterre, Annie Desurville socio-esthéticienne, Association Prosom, La Copaname, Conseil Général des Hauts-de-Seine, Association « Temps Forts », Association DMLA, Bus Dentaire, Association Agata, Association Cadet, Opelia, Ecoute en corps, Sida parole, Rando-Club de la Défense, Ligue contre le cancer, IFSI Nanterre, CDMR 92 et les services municipaux.

Conception graphique : Jerome Corgier - www.pariiri.com

**LA SANTÉ POUR
TOUS À NANTERRE !**

LES RENCONTRES, SANTÉ

4^e édition
3, 4 et 5 décembre 2014

ENTRÉE LIBRE
Palais des sports Maurice Thorez
136 avenue Joliot-Curie
92000 Nanterre

Plus d'infos au 39 92

www.nanterre.fr



MERCREDI 3 DÉCEMBRE

DE 9H À 18H
LE JOUR DES ENFANTS !
(6 - 12 ANS)

LA MATINÉE DES ÉCOLIERS - 9H À 12H

Des élèves de classes d'écoles élémentaires seront accueillis pour participer à un rallye autour de la santé :

- Sport
- Alimentation
- Sommeil
- Rythme de vie
- Bucco-dentaire

L'APRÈS-MIDI DES PARENTS - 14H À 18H

ESPACE STAND

de 14h à 16h30

- Nutrition
- Sensibilisation au handicap
- Santé bucco-dentaire
- Rythmes de l'enfant, gestion des écrans
- Sommeil

ESPACE ANIMATION

de 14h à 16h30

- Atelier sportif : teste ta forme

de 16h à 16h30

- Moment de plaisir autour d'un goûter équilibré

ESPACE SCÈNE

de 16h30 à 17h30

Bien dans son assiette, bien dans ses baskets.

L'association Temps Forts vous propose cette pièce de théâtre pour aborder avec humour, sport et alimentation en paroles et en musique !

JEUDI 4 DÉCEMBRE

DE 9H À 12H30
BIEN VIEILLIR, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

À 9h

Petit déjeuner & débat

Échanges avec Habiba Bigdade, adjointe au maire déléguée à la santé.

ESPACE SCÈNE

À 10h

Sport, santé et prévention de la dépendance

Conférence animée par le Docteur Marc Guérin, médecin du sport. Découvrez les nombreux bienfaits sur la santé des seniors d'une activité sportive régulière.

ESPACE STAND

De 11h à 12h30

Animations thématiques

- Mémoire
- Nutrition et ostéoporose
- Santé bucco-dentaire
- DMLA (Troubles visuels)
- Découverte de la marche nordique
- Club amitié et loisirs des séniors de Nanterre
- CLIC

ESPACE DÉPISTAGE

- DMLA (trouble visuel)
- Troubles auditifs
- Bucco-dentaire (bus dentaire de 10h à 15h)

ESPACE ANIMATION

- Atelier découverte « équilibre » pour prévenir les chutes

DE 14H À 17H
FAITES PLACE AUX TOUT-PETITS ! (0 À 6 ANS)

Après-midi animée par des professionnels de la petite enfance

ESPACE STAND

- Vaccination
- Exposition au plomb
- Conseil nutrition, sommeil de la naissance à 3 ans
- Carrefour allaitement
- Modes d'accueil du jeune enfant notamment en cas de situation de handicap
- Santé bucco-dentaire

ESPACE ANIMATION

- Motricité des tout-petits
- Des contes et des histoires
- Flash info accidents domestiques

ESPACE DÉPISTAGE

- Troubles visuels du jeune enfant
- Bucco-dentaire

Rencontre - échanges

Autour du rythme de la femme enceinte et des rythmes de l'enfant.

VENDREDI 5 DÉCEMBRE

DE 9H30 À 18H
ADULTES : COMPRENDRE ET MAÎTRISER SON STRESS, COMMENT FAIRE BAISSER LA PRESSION.

ESPACE SCÈNE

À 10h

C'est quoi le stress ?

Comment m'en sortir ?

Conférence animée par le Docteur Hélène Colombani. Pourquoi est-on stressé ? Comment le stress se manifeste-t-il ? Quelles solutions pour le faire diminuer et se libérer des tensions ?

ESPACE ANIMATION

De 11h à 17h

• Atelier Socio-Esthétique*

45 minutes de détente pour prendre soin de soi.

Séances à : 11h30 - 14h30 - 16h

• Atelier initiation à la sophrologie*

Une pause pour se détendre en douceur

Séances à : 11h30 - 13h30 - 15h30

• Atelier Art thérapie*

Imaginez et créez votre « boîte à bonheur ».

Séances à : 11h30 - 13h30 - 15h

• Atelier Rigologie*

Le Club du Rire vous propose 45 minutes de rire et de bonne humeur.

Séances à : 11h30 - 14h - 15h30

• Atelier Initiation aux premiers secours*

Pour apprendre les gestes qui sauvent avec La Croix Rouge.

Sur inscription

Séances à : 11h30 - 13h30 - 15h30

*Inscription sur place le jour même ou par téléphone du 24 au 28 novembre : 01 55 69 14 30

ESPACE STAND

De 11h à 17h

- Stress, hypertension et santé
- « Stress et sommeil » animé par un psychologue spécialisé dans les troubles du sommeil
- Education thérapeutique du patient
- Promotion du dépistage et prévention des cancers, présentée par l'ADK 92
- Echanges individuels : suis-je vraiment stressé(e) ?
- Information sur les addictions (tabac, drogues, alcool...)
- « Santé, bien être et urbanisme »

ESPACE DÉPISTAGE

De 11h à 17h

- Troubles auditifs
- Mesure de la tension artérielle
- Mesure du souffle

À 17h

Goûter de clôture en présence de Patrick Jarry, maire de Nanterre, et des élus

ET AUSSI TOUS LES JOURS : UN ESPACE DÉTENTE AVEC TISANERIE ET FAUTEUILS MASSANTS