

Entrée  
libre et  
gratuite

Clares Fontaines

# MA SANTÉ DANS MON QUARTIER!

Jeu  
concours

Lots à gagner !

RESTAURATION  
SUR PLACE !



**SAMEDI**

**23 mars 2024**

**de 9h30 à 17h30**

Dans les locaux de l'école primaire  
Clares Fontaines  
COUTANCES

De nombreuses  
thématiques de santé  
à découvrir tout en  
s'amusant !

Animations, stands d'échanges, ateliers ludiques...

# MA SANTÉ DANS MON QUARTIER!

prévention  
tests ludique  
**ateliers** glycémie  
addiction vue  
**activités** cancer IST  
**échanges**  
**santé** douleur  
alimentation

Jeux en bois  
pour s'amuser  
tout au long de  
la journée !

Stands d'information  
Animations ludiques  
Food-truck  
Jeu concours !



# JE FAIS LE POINT SUR MA SANTÉ !

## STANDS DE PRÉVENTION

### VUE

- **Faire le point sur ma vision**  
avec une opticienne

### AUDITION

- **Faire le point sur mon audition**  
Perte d'audition, comment la prévenir ?  
Acouphènes ? comment les soulager ?

### DIABETE

- **Diabète et glycémie, parlons-en !**  
Repérage et prévention diabète- test  
de la glycémie avec l'Association des  
diabétiques de la Manche.

### MALADIES CARDIOVASCULAIRES

- **Tension et maladie cardiovasculaire,  
faisons le point !**

Prise de la tension et sensibilisation  
maladie cardiovasculaire par l'Association  
des diabétiques de la Manche.

### CANCER DU SEIN & COLORECTAL

- **Sensibilisation au dépistage du  
cancer du sein**

Présentation du buste de palpation.

- **Sensibilisation au dépistage du  
cancer colorectal**

Comment utiliser le kit ?



### —TESTS & repérages Sans inscription

#### TEST DE LA VUE

Test de 10 minutes entre  
**9h30 et 12h30 et 13h30  
et 17h30**

#### TEST DE L'AUDITION

Test de 15 minutes entre  
**9h30 et 12h30 et 13h30  
et 17h30**

#### Test de la glycémie et de la tension

Tout au long de la journée,  
venez tester votre glycémie  
et votre tension et échanger  
avec l'association des  
diabétiques de la Manche.

**EXPOSITIONS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE**

Sur la vue, l'audition et la santé du cœur

# JE FAIS LE POINT SUR MA SANTÉ!



## STANDS DE PRÉVENTION

### BIEN VIEILLIR

- **Bien vieillir avec le CLIC du Coutançais**  
Echanges avec le CLIC - Présentation des actions de Prévention prévues en 2024.

Venez visiter le logement témoin et découvrir les solutions pour vivre le plus longtemps possible chez vous et faciliter votre quotidien.

### SANTÉ SEXUELLE

- **Stand d'information sur la Santé Sexuelle et accès aux dépistages IST**

Deux professionnelles du CEGIDD centre de dépistage des IST de la Manche seront présentes pour répondre à vos questions liées à la santé sexuelle et vous orienter.



### —TESTS & repérages Sans inscription

#### TEST DE DEPISTAGE RAPIDE DU VIH/SIDA et des hépatites B et C *Toute la journée*

Le Centre de Dépistage CEGIDD vous propose des entretiens et des dépistages du VIH et des hépatites B et C (anonyme et gratuit).

Ces dépistages auront lieu dans une autre salle, en toute intimité.

# ACCOMPAGNEMENT DE VOS DÉMARCHES SANTÉ

## STANDS

- **Assurance Maladie : des conseils pour utiliser « Mon Espace Santé » et prendre soin de ma santé**

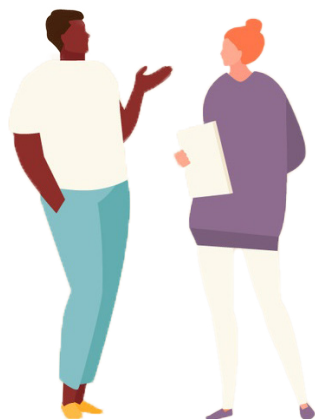
Atelier d'activation de compte et atelier prévention. L'Assurance Maladie est à vos côtés pour vous accompagner.

- **Présentation de la plateforme de mobilité solidaire**

Cette plateforme est en cours de création au sein de Coutances Mer et Bocage afin de trouver les solutions de déplacement et les aides financières à la mobilité les plus adaptées pour (re)devenir autonome dans sa mobilité.

- **Un guichet unique**
- **Un accompagnement plus renforcé** avec la conseillère en mobilité sera proposé en cas de situation plus délicate.

La plateforme de mobilité solidaire sera ouverte à tous à partir de la mi-avril.



## —PERMANENCES



### PERMANENCE PARENTIBUS

#### *Toute la journée*

Parentibus propose un lieu d'écoute et d'accueil convivial et itinérant qui va à la rencontre des parents, des enfants, des familles et de tous ceux qui souhaitent échanger sur les questions éducatives, sociales, ou tout autre sujet.

### PERMANENCE DU BUS FRANCE SERVICES

#### *Toute la matinée*

Quel que soit votre régime de protection sociale, vous pourrez être accompagnés pour l'ensemble des **démarches administratives** (*accès au logement, au RSA, etc.*) ou si vous avez besoin d'une **aide judiciaire ou numérique** (*création d'un compte Améli, CAF, etc.*).

# BIEN DANS MON CORPS, MA TÊTE & MON COEUR

## STANDS

### ALIMENTATION

- Des questions sur votre alimentation ?  
Une diététicienne présente pour  
répondre à vos questions !

Equilibre alimentaire, alimentation du jeune enfant, petit budget, plaisir et qualité...une diététicienne présente toute la journée pour en discuter autour d'un stand convivial et ludique.

- Alimentation « de la terre à l'assiette »  
- le métier de paysan boulanger

Dégustation et présentation des différents pains et leurs intérêts nutritionnels tout au long de la journée.

### ACTIVITE PHYSIQUE

- Venez tester votre condition  
physique

Et échanger sur le sport santé avec Planeth Patients



## — RENDEZ-VOUS

Sans inscription

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

- A la découverte du  
**FOOT MARCHÉ**  
- 14h00

### DEFI ALIMENTATION

Nous mettons au défi 10 familles : qui réalisera la meilleure recette à partir d'un panier de légumes de saison de la Ferme de la Mouvette ?

Echange sur les légumes de saison avec les maraichers de la ferme de la Mouvette.

**17h00 JURY** et élection de la meilleure recette confectionnée avec le panier de légume de saison ! *Jury composé des maraichers de la Ferme de la Mouvette*



# STANDS

## SANTE AU NATUREL

- **La santé par les plantes et la nature**

Rencontre avec une Paysanne Herboriste, échanges sur les bienfaits des plantes médicinales, dégustation de tisanes.

## SANTE ENVIRONNEMENTALE ET PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

- **Lecture d'étiquettes de produits d'hygiène et alimentaires**

Comment repérer "les produits simples et sains".

*Avec l'association AVRIL*

## DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT

### *Toute la matinée*

- **Parcours d'aventure pour les petits à la maison"**

Venez découvrir avec vos tous petits, un parcours moteur réalisé avec le matériel disponible à domicile et adapté au niveau de développement moteur de votre enfant. Deux ergothérapeutes seront présentes pour échanger avec vous sur les étapes du développement de l'enfant et vous proposer des conseils sur l'aménagement de votre environnement en fonction des besoins de votre bambin.

**Lieu : Appartement témoin**



## — RENDEZ-VOUS

Sans inscription

### SANTE AU NATUREL

- **Atelier confection d'un baume aux plantes médicinales**  
- 11h00
- **Balade bien-être "bain de nature au parc l'Evêque »**  
- Départ à 11h30



## STANDS

### ALCOOL, DROGUE, TABAC

- **Où en êtes-vous sur vos consommations ?**

Lunettes de simulation alcool/ drogue et escape game sur le tabac avec la Fondation Bon Sauveur et le Centre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie.

### SANTÉ MENTALE

- **Quelles ressources à disposition pour prendre soin de votre santé mentale ?**

Découverte des ressources, structures et professionnels de votre quartier



## — RENDEZ-VOUS Sans inscription

### RELAXATION

#### Venez découvrir la Méditation en pleine conscience :

2 séances de 15 min :

- 12h30

- 16h15

**Atelier DO-IN (30 mn)** une méthode japonaise simplissime pour déstresser, retrouver de l'énergie, soulager les tensions.

- 14h00

- 16h30

- **Atelier massage en famille: à partir de 4 ans**

Pratiquez en famille un enchaînement de massages (par dessus les vêtements), moment ludique de partage et de complicité garanti.

Atelier de 30 minutes

2 ateliers le matin :

-10h30

-11h30

- **« Prévention et gestion du stress avec : l'ostéopathie, la kinésiologie et la réflexologie »**

4 ateliers animés par l'Aparté :

-10h00 : Introduction à la kinésiologie (Gestion du stress)

-11h00 : Introduction à la kinésiologie (Gestion du stress)

-14h30 : Introduction à la réflexologie

-15h30 : Introduction à l'ostéopathie



# STANDS

## BRONCHIOLITE

**Matinée : 9h30-13h30**

- **Prévention de la bronchiolite et des pathologies respiratoires du nourrisson**

Qu'est ce que la bronchiolite? Quels sont les symptômes? Quand consulter? Connaître et surveiller les signes de détresse respiratoire. Que faire à la maison pour aider bébé à passer cette période difficile (astuces, conseils, portage) ?

## MAL DE DOS ET PREVENTION DES CHUTES

**Après-midi : 13h30-17h30**

- **Prévention des douleurs dorsales et prévention des chutes**

Avec une kinésithérapeute, échanges sur la lutte contre la fonte musculaire (sarcopénie) chez les seniors, la prévention des chutes chez les seniors (comment se relever d'une chute) et la lutte contre la sédentarité sur toute la population.



## — RENDEZ-VOUS Sans inscription

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Atelier renforcement des membres inférieurs**  
des hanches aux orteils, accessible à tous, à refaire à la maison quotidiennement.  
**De 15h00 à 15h15**

### ENTRETIEN DU DOS

- **Atelier "entretien et mouvements du dos" afin de le conserver mobile et dynamique**  
(auto-agrandissement, flexion/extension, inclinaison, rotation).  
**De 16h00 à 16h15**

# JE RENCONTRE DES PROFESSIONNELS PRÈS DE CHEZ MOI !

## SANTÉ MENTALE - JEUNES

- **La Maison des Adolescents de la Manche « Mado »**

Il s'agit d'un lieu d'accueil et d'écoute pour les adolescents, leur entourage et les professionnels. Elle offre un espace libre d'accès, confidentiel et gratuit, avec ou sans rendez-vous.

C'est un espace pour les jeunes à partir du collège et jusqu'à 25 ans. On vient pour parler, être écouté, s'informer en ayant un interlocuteur neutre pour toute question.

- **l'UNAFAM ( Union Nationale de Famille et Amis de Personnes Malades et/ou Handicapées Psychiques)**

- **Le GEM ( Groupe d'Entraide Mutuelle) ARRIMAGE**

Le GEM Arrimage présentera ce que sont les Groupes d'entraide mutuelle et plus particulièrement celui de Coutances, ce qu'ils apportent aux personnes qui se sentent isolées et/ou en souffrance psychique. Il présentera également une exposition sur les discriminations et des documents qu'il produit comme son journal collectif, le Courant d'R.

- **L'espace des parents**

Lieu d'accueil pour les parents, futurs parents, d'informations, d'écoute, d'échanges et aussi d'animations. Il propose des soirées parents, des activités parents-enfants, parents-bébé,

un lieu d'accueil parent-enfant... selon vos idées et vos besoins. Venez rencontrer Margaux et découvrir cet espace destiné aux familles.

- **Alexane MERCIER, médiatrice sociale Quartier Claires Fontaines et Annie SALVI, référente séniors**

## HORAIRES DES ATELIERS

9h30	—	Début du forum
10h	—	Initiation à la kinésiologie
10h30	—	Atelier massage en famille
11h	—	Initiation à la kinésiologie
	—	Confection d'un baume aux plantes médicinales
11h30	—	Départ de la balade bien-être
12h	—	Massage en famille
12h30	—	Méditation
13h-14h		Présence du food-truck
14h	—	Atelier DO-IN
14h30	—	Initiation à la réflexologie
15h	—	Atelier renforcement des membres inférieurs
15h30	—	Initiation à l'ostéopathie
16h	—	Atelier entretien du dos
16h15	—	Méditation en pleine conscience
16h30	—	DO-IN
17h	—	Jury du défi alimentation et remise de lots
17h30		Fin du forum

## Nous remercions nos partenaires



**l'Assurance  
Maladie**

Manche



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES**



CEGIDD 50



62 A, rue Gambetta, à Coutances



**PLANETH Patient**

Plateforme Normande  
d'Éducation Thérapeutique



COUTANCES  
MER ET BOCAGE



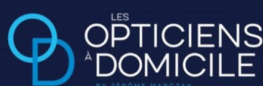
MANCHE



**France  
services**



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES



Retrouvez-nous sur :



[www.ch-stlo.fr](http://www.ch-stlo.fr) [www.ch-coutances.fr](http://www.ch-coutances.fr)



+ D'INFOS



Si vous avez des besoins spécifiques  
ou souhaitez des renseignements :

**06 74 28 81 97**

ou [celia.beche@normandie.mutualite.fr](mailto:celia.beche@normandie.mutualite.fr)

