FOREZ-EST
communauté de communes

3ème FORUM Santé

JEUDI 15 OCTOBRE

DE 9H À 17H

Hippodrome de Feurs

Entrée gratuite

Ateliers

Animations

Conférences

Démonstrations

Venez rencontrer les acteurs de la santé et de la prévention

+ de 70 professionnels à votre écoute

CONFÉRENCES

10h

« Le Sommeil au fil des âges : comprendre et mieux dormir à chaque étape de la vie »

Co-animée par le Dr Anne-Hélène GIRAUD, médecin spécialiste du sommeil à Saint-Etienne et Aurélie DELMAS - Organisée par CATSS

Cette conférence abordera l'évolution de notre sommeil tout au long de l'existence, les clés pour préserver des nuits de qualité à tout âge, ainsi que des conseils pratiques.

14h

« Les gestes qui sauvent en santé mentale »

Animée par Marion BUSSIÈRE-LHEUREUX, IPA aux urgences psychiatriques du CHU de St Etienne et Rodolphe OLLIER, cadre de santé.

Tous deux sont encadrants au 3114, numéro national de prévention du suicide.

Renseignements au **04 77 28 29 34 -** Capacité d'accueil de 150 personnes - Gratuit
Tout public, accès libre, dans la limite des places disponibles.
Pour les scolaires, inscriptions obligatoires auprès de Marjorie Mercier par mail à **m.mercier@forez-est.fr**

A QUI S'ADRESSENT LES ANIMATIONS ?

Tout public | Seniors | Parents Enfants | Adolescents Jeunes | Aidants

BIEN VIVRE, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE Simulateur de vieillissement sur le stand - *CDOS DE LA LOIRE*

TESTEZ DIFFÉRENTES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES - Découvrez comment l'activité physique peut être pratiquée par tous, quels que soient l'âge, la condition physique ou les capacités de chacun - *ALMA SANTE*

ATELIER SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - De 11h30 à 12h et de 15h30 à 16h
RDV 15 min avant 8 participants maximum - *CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL - CH DU FOREZ*

MARCHE NORDIQUE - Testez votre équilibre, votre coordination, votre mobilité - *MARCHE NORDIQUE DE FEURS*

ATELIER « BIEN MARCHER POUR RESTER AUTONOME » - Animé par Christelle Hémon, adjointe de direction, et une psychomotricienne - Après-midi uniquement - Parcours de marche avec exercices d'équilibre, de coordination, de franchissement d'obstacles et de stimulation de la mémoire. Durée : 10 à 15 minutes - *EMEIS*

TESTEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE - Les ateliers permettront de mesurer les différentes qualités physiques telles que l'équilibre, la force, la souplesse, la coordination et l'endurance, tout en bénéficiant de conseils personnalisés adaptés à leurs résultats.- *LOIRE HANDI SPORT*

INITIEZ-VOUS AU HANDI BASKET - De 9h à 12h et de 13h30 à 16h - En extérieur - *HANDI SPORT FOREZIEN*

DÉCOUVERTE DU SPORT BOULES SANTÉ - En extérieur - *FEURS SPORT BOULES ASL CHAZELLES/ VIRICELLES COMITÉ BOULISTE*

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

PRÉVENTION SUICIDE - Retrouvez les professionnels de soins du 3114 - *CHU DE SAINT-ETIENNE*

ROUE DE LA SANTÉ MENTALE - *PROMOTION SANTE LOIRE*

AROMATHÉRAPIE ET THÉRAPIE PAR EXPOSITION À LA RÉALITÉ VIRTUELLE - *CLINIQUE CLOS MONTAIGNE*

GESTION DU STRESS, MÉTÉO MENTALE, RESPIRATION, JEUX COGNITIFS - *APOR MENTAL*

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE DES ADOLESCENTS - Jeux, fresque, roue des émotions - *EQUIPE MOBILE DU FOREZ / MAISON DES ADOLESCENTS*

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE *(suite)*

ATELIER RELAXATION ET GESTION DU STRESS - Animé par Dominique Bonhomme, psychologue techniques simples de respiration, de cohérence cardiaque et de Shiatsu pour favoriser la détente et mieux gérer le stress du quotidien. (Séances de 5 minutes) - *EMEIS*

BIEN MANGER - Présentation du Nutrigame, atelier sur la composition d'un goûter et lecture d'étiquettes alimentaires Après-midi - C*PTS*

PRÉVENTION & ADDICTIONS

PRÉVENTION ET SENSIBILISATION AUX ADDICTIONS - *CONSULTATION JEUNES CONSOMMATEURS / RIMBAUD*

PRÉVENTION DES ADDICTIONS ET SES EFFETS (alcool, tabac, protoxyde d'azote) - *MSA*

ADDICTOLOGIE, THÉRAPIE NON MÉDICAMENTEUSE – *François COUPPEY* - Thérapeute addictologue proposera un test confidentiel pour évaluer votre tendance addictive au tabac, au smartphone, au vapotage, à l'alcool, au cannabis ou au jeu. Vivez l'expérience d'un clip "bain de forêt" en réalité virtuelle.

DÉPISTAGE, SANTÉ, MALADIES, HANDICAPS

PRÉVENTION ET SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE DES CANCERS - *LIGUE CONTRE LE CANCER*

SCLÉROSE EN PLAQUES, INFORMATION À DES DESTINATION DES PATIENTS ET AIDANTS *FRANCE SCLEROSE EN PLAQUES*

AUTISME, ÉCHANGES AVEC L'ASSOCIATION - *GEM RÉAGIR*

AUTISME, APPRENDRE AUTREMENT - *ASSOCIATION DE PARENTS D'ENFANTS AUTISTES*

CONSEILS ET ÉCHANGES SUR LES TDAH - *TDAH PARTOUT PAREIL*

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS - Exposition commentée à 9h, 11h, 14h et 16h - *CDAFAL 42*

PRÉVENTION SANTÉ - Jeux et information - *UDAF*

EXPOSITION « PFAS POLLUANTS ÉTERNELS » - Effets sur la santé, prévention... - *ADSE*

AIDANCE ET ACCOMPAGNEMENT - Quizz autour de L'aidance - *DANAECARE*

JEUX ET ACTIVITÉ - *FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT*

DÉMONSTRATION DU TRAVAIL RÉALISÉ PAR LES TRAVAILLEURS DE L'ESAT - Lavage auto - *ADHAMA*

VIOLENCE, DROIT, PROTECTION ET ACCÈS AUX SOINS

INFORMATION ET SENSIBILISATION SUR LE DROIT DES FEMMES - *CIDFF*

INFORMATION SUR L'AIDE AUX VICTIMES - *LA SAUVEGARDE 42*

PRÉVENTION DES VIOLENCES CONJUGALES – Animation autour d'un violentomètre - *SOS VIOLENCES CONJUGALES*

PRÉVENTION DES VIOLENCES INTRA-FAMILIALES - Stand de sensibilisation et d'information - *GENDARMERIE DE FEURS*

VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES – Animations et quizz - *AISPAS*

SERVICES DE LA CPAM ET PERTURBATEURS ENDOCRINIENS - *CPAM*

RESSOURCES EN MATIÈRE D'ACCÈS AUX SOINS - *CPTS*

PRÉSENTATION DES SERVICES ET DE L'ÉCOLE DE SOINS INFIRMIERS (IFSI) - *CH FOREZ*

ANIMATIONS AUTOUR DES MÉTIERS DU SOIN, DU SOCIAL ET DE LA PETITE ENFANCE - *LYCÉE DU PUITS DE L'AUNE*

SENSIBILISATION AUX GESTES QUI SAUVENT - *Service départemental d'incendie et de secours (SDIS)*

Retrouvez tous les participants ci-dessous sur leur stand de 9h à 17h (non-stop) - à l'Hippodrome de Feurs

REZ DE CHAUSSÉE

- Comité Handi Sport Loire
- Comité Départemental du Sport Adapté
- ADHAMA
- Handi SPort Forézien
- Feurs Sport Boules ASL Chazelles/Viricelles Comité Bouliste
- Comité Départemental d'Education Physique et Gymnique Volontaire pour le sport santé (EPGV)
- Feurs marche nordique
- Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS)
- Maison des adolescents Equipe mobile
- Consultation Jeunes Consommateurs Rimbaud
- SIEL Bleu
- AISPAS
- Sauvegarde 42
- SOS Violences conjugales
- Gendarmerie de Feurs
- Centre d'information sur le Droit des Femmes et des Familles (CIDFF)
- France Nature Environnement Loire
- SDIS

NIVEAU 1

- Centre Hospitalier du Forez :
> Psychatrie
> L'Institut de Formation en Soins Infirmiers (IFSI)
> Accès aux soins
> Gériatrie
- Olaissance (accompagnement des nouveaux parents et du bébé)
- CAF de la Loire
- Mutualité Sociale Agricole (MSA)
- Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS)
- CPAM
- Addiction Alcool Vie Libre Veauche
- Ligue contre le cancer
- Centre Régional de Coordination des Dépisatges des Cancers
- France sclérose en plaques
- Loire épilepsie
- Secours Catholique
- Croix Rouge
- Xavier Charre APOR Mental
- UDAF
- Jusqu'à la Mort Accompagner la Vie
- Promotion Santé Loire
- CHU de Saint-Etienne : Prévention du suicide
- Comité Associatif des Troubles du Sommeil Stéphanois
- Lycée du Puits de l'Aune
- Association de Défense pour la Santé et l'Environnement
- GEM l'Espoir

NIVEAU 2

- A côté (aide à la personne)
- Agence O2 (aide à la personne)
- ADAPEI
- Foyer la Roche Félines
- GEM Réagir (autisme)
- Union Nationale de Familles de Amis Malades et ou hanicapées psychiques
- Autisme apprendre autrement
- Association Solidarité Anorexie Boulémie 42
- TDAH Partout Pareil
- Association familiale laïque de Veauche
- Thermes de Montrond-les-Bains
- Maison Mélina (Colocation séniors)
- AESIO : clinique séniors, addictologie et handicap
- EHPAD Emeis de Balbigny
- Domitys résidence Séniors
- Alma Santé
- François Couppey addictologue
- Clinique du Clos Montaigne
- Communauté 360
- CARSAT
- DanaéCare - Escale des aidants
- MDPH et Maison Loire Autonomie

Découvrez un espace dédié à votre santé !
Sur leur stand, tous ces professionnels et structures vous attendent pour vous accompagner, vous informer et vous guider dans vos démarches.

+ infos au 04 77 28 29 34 - www.forez-est.fr

PRÉFET DE LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
Liberté Égalité Fraternité
ars Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes
L'Assurance Maladie Agir ensemble, protéger chacun Loire
feurs LOIRE
msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore
CONTRAT LOCAL DE SANTE FOREZ-EST
CH DU FOREZ
CPTS Forez Est