

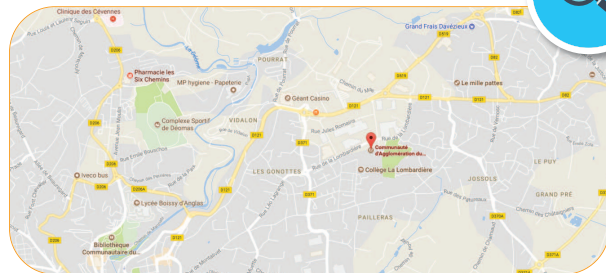


Des partenaires  
unis autour de la santé  
à retrouver  
sur leur stand

Avec le soutien de :



PLAN D'ACCÈS  
À L'ESPACE JEAN MONNET  
PARC DE LA LOMBARDIÈRE À DAVÉZIEUX



**Le car Foud'Ardec**  
Plongez au cœur des productions ardéchoises grâce à un parcours ludique et riche en émotions, à travers 3 ateliers

**Le BUS SANTÉ**  
Réalisez un dépistage de la Rétinopathie diabétique, ta DMILA ou le Glaucome



Gullion - Ardec 0475359172 - rhubarb1 - Fotobid

PARC DE LA LOMBARDIÈRE  
ESPACE  
JEAN MONNET  
DAVÉZIEUX

# F RUM

## LA SANTE A TOUT AGE

EN ACCÈS LIBRE ET GRATUIT  
JEUDI 21 SEPTEMBRE 2017 de 14H à 20H  
VENDREDI 22 SEPTEMBRE 2017 de 9H à 17H



Tous ensemble,  
préservons notre santé

- ANIMATIONS**
  - > Ateliers ludiques
  - > Stands documentaires
  - > Mini conférences
  - > Visite au cœur d'un colon géant
  - > Présence du BUS SANTE
- CONFÉRENCE**
  - Jeudi 21 à 18h30 : **Activité Physique et Santé : un bénéfice à tous les âges de la vie.**
  - Professeur Pascale Duché Université Clermont Auvergne

LIAISON BABUS  
LIGNE 1

## ATELIERS PRATIQUES ET LUDIQUES VENDREDI 22/09



Des séances  
à 9h30, 10h30, 13h30, 14h30, 15h30

- **BIEN ÊTRE** : Petits soins de confort et massages assis.
- **ACTIVITÉ PHYSIQUE** : Séance de réveil articulaire, de travail de l'équilibre et de la coordination.
- **LE PIED DIABÉTIQUE** : Connaître les risques et les prévenir, hygiène et soins des pieds.
- **PÉDALEZ POUR VOTRE SANTÉ** : Essayez le vélo à assistance électrique pour se remettre au sport tout en douceur.
- **PRÉVENIR LES RISQUES DE CHUTES** : Petits trucs et astuces, faire les bons gestes, adopter l'anti chute attitude.
- **PRÉVENTION DE LA MALADIE D'ALZHEIMER** : Stimulation des sens, jeux de mémoire.
- **SOLEIL** : Les facteurs de risque et les bons gestes à adopter.
- **TABAC & ALCOOL** : Comprendre la dépendance et les solutions pour arrêter.

### Et aussi...

- **MÉMOIRE** : Comment mettre en place des stratégies pour la rendre plus performante et l'améliorer au quotidien.
- **STRESS** : Allié ou ennemi ?  
Le pouvoir d'agir... des méthodes de détente et de bien-être pour aider à se ressourcer.
- **DIÉTÉTIQUE** : Comment s'alimenter au quotidien.
- **RELAXATION** : Pour une meilleure santé psychocorporelle.

### Sur les 2 jours

- **LE MOBIL' SPORT** : Participez aux activités de la salle de sport itinérante
- **LE VILLAGE SPORT** : Découvrez le sport santé avec le rugby, la gym, le vélo...

#### Des dépistages individuels :

- **LE DIABÈTE** : Un simple test pour être rassuré.
- **L'AUDITION** : Où en êtes-vous de votre niveau d'audition ?
- **LE SOUFFLE** : Mesurez votre capacité respiratoire.
- **LA CONDITION PHYSIQUE** : Évaluez votre force, endurance, souplesse, contrôlez vos paramètres vitaux.

## MINI CONFÉRENCES

Judi 21/09

De 16h30 à 17h45

"Prévention des rhumatismes"

Vendredi 22/09

De 9h30 à 10h30

"Les nouvelles méthodes de soins auriculotherapie et hypnose"

De 10h30 à 11h30

"Le rôle de l'activité physique pour équilibrer son alimentation et éviter le surpoids"

De 13h30 à 14h30

"L'activité physique, un atout dans la guérison des cancers"

De 14h30 à 15h30

"Réduire les risques cardiaques grâce à l'activité physique"

De 15h30 à 16h30

"Prévenir et réguler le diabète par l'activité physique"

Judi 21/09  
& vendredi 22/09

## "Le Côlon Tour"

Un atout  
santé...  
Le dépistage



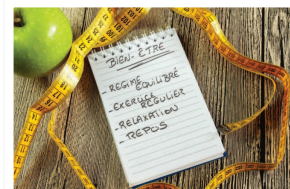
## CONFÉRENCE DÉBAT Le Jeudi 21/09 de 18h30 à 20h



## Activité physique et santé : un bénéfice à tous les âges de la vie

Animée par le Pr Pascale Duché (Université Clermont Auvergne)

Qu'est-ce que  
l'activité physique ?



Quels sont les bienfaits  
de l'activité physique  
sur la santé ?



Comment être actif  
au quotidien ?



Quelle activité physique  
pratiquer ?



Des réponses à vos questions et des conseils pour pratiquer une activité physique adaptée vous seront apportés par Pascale Duché, Professeur des Universités au Laboratoire des Adaptations Métaboliques à l'Exercice aux conditions Physiologiques et Pathologiques à l'UFR STAPS de Clermont-Ferrand