



# FORUM Prévention et santé

JEUDI 7 NOVEMBRE

14h - 18h30

ERGUÉ-GABÉRIC  
Salle de l'Athéna

ATELIERS • MINI-CONFÉRENCES  
• STANDS D'INFORMATIONS

## 4 thématiques

MA SANTÉ, MON ENVIRONNEMENT

JE BOUGE POUR MA SANTÉ

MON SOMMEIL, MON RYTHME DE VIE

MA SANTÉ AU MENU



FORUM

## Les ateliers inscriptions sur place

**Jouons avec la nutrition** 14h30-15h30

Fondation ILDYS

10-12 participants

**Alimentation : être attentif à ses besoins** 15h45-16h45

Défi Santé Nutrition

10 participants

**Hygiène au naturel** 17h00-18h30

CLCV29

12 participants

SALLE ATELIER 1

**Atelier gestion du stress** 14h30-15h15

IFSI

15 participants

**Parcours santé activité physique adaptée** 15h30-16h15

Association santé bigoudène

10-12 participants

**Décryptons ensemble les emballages alimentaires**

IREPS

16h30-17h30

10 participants

SALLE ATELIER 2

**Maison nette sans salir la planète** 14h30-16h00

CLCV 29

10-12 participants

**Le test de sédentarité et la démarche d'accompagnement et d'objectifs**

Défi Santé Nutrition

10-12 participants

**Atelier gestion du stress** 17h30-18h15

IFSI

15 participants

SALLE ATELIER 3

## Les mini-conférences

**Programme Nutrition collège** 14h30-15h15

Conseil départemental, IREPS, DSN

**Prévention des troubles musculo squelettiques dans les collectivités** 15h30-16h15

Ville de quimper

**Impact de la nature sur la santé** 16h30-17h15

Sentier vous bien

**Besoins, freins et leviers du sommeil de l'adulte**

Défi Santé Nutrition

17h30-18h15

SALLE MINI-CONFÉRENCES

## L'espace ressources

ESPACE RESSOURCES

**Mise à disposition de documentation, de dépliants, d'informations utiles en matière de prévention et promotion de la santé**

Dans le hall d'accueil

ENTRÉE  
GRATUITE  
OUVERT À  
TOUS

# Les stands d'infos

## MA SANTÉ, MON ENVIRONNEMENT



- Notre environnement, c'est notre santé
- Les effets de la nature sur notre santé
- Construire et rénover sans radon
- Sevrage tabagique : un soutien indispensable

avec l'ARS, l'IREPS, Approche éco-habitat, CLCV 29, PMI, la ville de Quimper

## MA SANTÉ AU MENU



- Conseils avec des professionnels de la nutrition
- Jouons avec la nutrition
- Alimentation et rythmes de vie
- Les nouvelles recommandations de consommation
- Les cinq sens à travers la dégustation

avec la PMI, Défi Santé Nutrition (DSN), la CPAM29, l'IREPS, la fondation ILDYS, l'ANPAA

## EN + LES GESTES QUI SAUVENT

Stand d'initiation

avec les pompiers du SDIS 29

## JE BOUGE POUR MA SANTÉ



- Le parcours d'activités santé senior
- Activité physique adaptée
- Conseils d'un éducateur sportif
- Test de capacité physique sur vélo d'appartement
- Démonstration de sarbacane

avec Archipel Santé, Sport santé du CHIC de Quimper, les Amitiés d'Armor, l'Association Santé Bigoudène

## MON SOMMEIL, MON RYTHME DE VIE



- Sommeil et écrans
- Sommeil et médicaments

avec des étudiants en service sanitaire, l'URPS Pharmaciens

### Glossaire des sigles

ARS : agence régionale de santé  
IREPS : instance régionale d'éducation et de promotion de la santé  
CLCV 29 : consommation, logement et cadre de vie  
PMI : protection maternelle infantile  
URPS : union régionale des professionnels de santé libéraux  
CHIC de Quimper : centre hospitalier Intercommunal de Cornouaille  
ANPAA : association nationale de prévention en alcoologie et addictologie  
SDIS : service départemental d'incendie et de secours