

› DEUX CONFÉRENCES À LA ROSELIÈRE

/ JEUDI 26 MAI À 20H /
en partenariat avec le Bar des sciences

› **Santé au Naturel, le médicament est dans le pré et des insectes sur ordonnance.**

/ Lionel MICHAT, Cardiologue,
/ Roland LUPOLI, Chercheur Inserm, Université René Descartes PARIS V Cocktail d'insectes sur ordonnance.
/ Frédéric MUYARD, Chercheur, Université de Franche-Comté Sciences séparatives biologiques et pharmaceutiques

/ VENDREDI 27 MAI À 20H /

› **Activités physiques, Sport et Santé**

/ Monsieur Eric Monnin, Docteur en sociologie, Professeur agrégé d'Education Physique et Sportive, Université de Technologie de Belfort- Montbéliard Département des Humanités

Le CCAS de la Ville de Montbéliard organisateur du Forum Santé-Bien-être remercie tous ses partenaires :

Le Pavillon des Sciences / Le Repop-FC / Les Vergers Vivants / Nutri-conseil 25 / Sodexo / Claude Gentil / Etienne Arnoud / Le Comité Départemental d'Education à la Santé / Pôle sportif de la ville de Montbéliard / Profession sport 25 / Le Kid Stadium / Colibrius / Comité Bi-Départemental de la Gymnastique Volontaire / Azucar Latino / Christelle Bataille / Armelle Samson / Elèves Kinésithérapeutes UFR SMP Besançon / Association le Dehors et le Dedans / Service handicapés du CCAS / Service animation gérontologique du CCAS / Caisse Primaire d'Assurance Maladie / Florent Puppis / La Prévention Routière / Agence de l'environnement, Pays de Montbéliard Agglomération / La Société Nationale de Sauvetage en Mer / Altai le Relais / L'ANPAA25 / Laurent Levy / Relais Amical Malakoff Médéric Montbéliard / Le comité Montbéliardais de la ligue contre le cancer / Association Franche-Comté Alzheimer AVC Nord Franche-Comté / Le Groupement par-parkinsonien / Association pour les dons d'organes Association française des sclérosés en plaques Etablissement Français du Sang / Association de Cardiologie de Franche-Comté / La Mutualité Française de Franche-Comté / Le Réseau Gentiane

Pour toute information, contactez :
CCAS de Montbéliard / service Prévention santé
tél : 03 81 99 20 08

ORGANISÉ PAR LE CCAS

Prendre soin de soi

FORUM SANTÉ- BIEN-ÊTRE
LA ROSELIÈRE / 27 & 28 mai 2011

› Entrée gratuite / de 9h à 18h / Pour Petits & Grands

Les Espaces



Selon l'OMS « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social... » prendre soin de soi y contribue. Aussi le CCAS de la Ville de Montbéliard vous invite-t-il à prendre soin de vous pendant ces deux jours.

Nutrition : atelier des saveurs, mini-marché, bar à jus, pyramide alimentaire, atelier cuisine...

Sommeil : quizz, échanges, exposition...

Bouger, source de Bien-être : démonstrations, initiations, ateliers, conseils dans la pratique d'une activité physique.

Prendre soin de son corps : animations, spectacle enfant "Mt Dents", ménager son dos...

Bien-être : soin individuel beauté, massages, conseil en image, jeux d'expression...

Sécurité : gestes de premiers secours, tests, réflexomètre, lunettes alcool ...

Prévention des dépendances : informations, échanges, conseils, orientation.

Espace associatif : informations, ressources, soutien.

Dépistage : cholestérol, diabète, testeur de CO, acuité visuelle (ne pas oublier ses lunettes).

Environnement : tri des déchets, présentation de la Damassine de Vandoncourt.

Les Ateliers

Gratuit inscription sur place



SÉANCES DÉCOUVERTES

Yoga

vendredi & samedi 16h 45

« Un art de vivre pour apprendre à se connaître »

Gi-gong

vendredi 15h & samedi 11h et 15h

« Bien-être et vitalité »

Massage détente

Samedi de 10h à 18h

Zumba fitness Latino

vendredi 17h et 17h30 & samedi 14h et 16h

Atelier équilibre

samedi 13h45

Atelier Beauté

vendredi 16h & samedi 14h30

Fabrication de produits cosmétiques naturels et réalisation d'un soin du visage ou des mains.

Atelier d'auto-maquillage

vendredi 17h & samedi 15h30

Atelier cuisine

vendredi 15h30 & samedi 10h30 et 14h30

Les Mini-Conférences



/ VENDREDI 27 MAI /

- › **14h :** "Bébé est né... et si nous prenions soin des parents !"
Laurence Mouillet, responsable du lieu d'accueil parents-enfants de la Courte-Echelle
- › **16h :** L'accident vasculaire cérébral
Par Julianne Henry, présidente AVC Nord Franche- Comté
- › **16h30 :** Valoriser son image
Christelle Bataille, conseillère en image
- › **17h15 :** Les Seniors et la route
Georges Warnier, directeur de la Prévention Routière 25

/ SAMEDI 28 MAI /

- › **13h45 :** Les ateliers équilibres seniors
Martine Valeur du Comité Bi-Départemental de Gymnastique Volontaire
- › **14h15 :** Les pollutions intérieures
(à confirmer)
- › **15h30 :** Utilisation d'un défibrillateur
Médecin cardiologue et Chritian Merguin (SNSM)
- › **16h30 :** Le Don du Sang en 2011
Dr Myriam Devillers

/ Spectacle de clôture / à 17h30

Démonstration de danses de salon par Danièle et Max Lançon et de Zumba par l'association Azucar Latino