



vous invite à une

Journée Santé

Entrée
libre &
gratuite !



Les clés pour bien vivre sa santé !

Jeudi 3 octobre 2019
de 8h45 à 17h

Centre culturel Jean Ferrat
CABESTANY



**DÉPISTAGE
DES CANCERS**
Centre de coordination
Occitanie



La notion de santé est une perception faisant l'objet de nombreux débats et ce, probablement depuis toujours. L'Organisation Mondiale de la Santé la définit comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Préserver sa santé, apprendre à maintenir un équilibre pour son bien-être et anticiper les évolutions sont, au-delà de la préoccupation individuelle, un enjeu de société sur lequel nous pouvons agir. S'informer, échanger est une première étape indispensable.

La Mairie de Cabestany vous invite à une journée prévention : « Bien vivre sa santé ». Cette journée est placée sous le signe de la convivialité et de la curiosité grâce à la participation de l'ensemble des structures municipales et de nombreux partenaires.

Au programme

Matinée

Thématique « Prévention Santé », de 8h45 à 12h :

- Sensibilisation (stand commun) en extérieur (Place du 8 mai) informations et orientation sur le thème « Bien vivre sa santé » (Centre Culturel Jean Ferrat)
- Marche hebdomadaire ouverte à tous (départ 9h30 devant la cave coopérative)
- Infos/dépistages/ateliers/animations, voir liste des participants au dos (Centre Culturel Jean Ferrat)

Après-midi

Thématique « Bien vivre sa santé », de 13h30 à 17h :

Stands d'information (Centre Culturel Jean Ferrat) :

- Quizz prévention ou test de la bonne forme
- Médiation familiale/situations vieillissement

Ateliers découverte (Centre Culturel Jean Ferrat) :

- Code de la Route
- Atelier mémoire

Espace rencontre (Centre Culturel Jean Ferrat) :

- Café Mémoire et Convivialité

Toute la journée

de 8h45 à 17h

Stands d'animations et dépistages :

- Dépistage diabète
- Infos/dépistage cancers :
 - initiation autopalpation (en lien avec *Octobre Rose* : mois du dépistage du cancer du sein)
 - distribution kit « Mois sans tabac » (lien avec l'action annuelle *Mois sans tabac* débutant le mois suivant : novembre)
- Infos thématiques :
 - les dépistages des cancers (sein, utérus et côlon)
 - les services d'accompagnement en Santé (Diabète, Asthme et PRADO)
 - la prévention bucco-dentaire
 - la vaccination
 - la lutte contre le tabac
- Infos et établissement des cartes de donneur
- Maintien à domicile

Animations pédagogiques et ludiques



- Jeu pédagogique « sante'tour » (jeu de plateau tous publics)
- Jeu sur tablette « Petit Resto Santé »
- « Vélo à Smoothies » ou comment composer soit même son cocktail vitaminé !

Expositions :

- « Le sucre caché dans nos aliments du quotidien » (Centre Culturel Jean Ferrat)
- Production/création du chantier éducatif de l'été 2019 sur le thème « Manger, bouger » (Maison des Quartiers et espace Jeunesse Guy Môquet)



Partenaires

- Mutualité Française Occitanie
- Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) des Pyrénées-Orientales
- CRCDC-Oc (Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers Occitanie)
- France AVC
- ADOT (Association Dons Organes et Tissus Humains)
- AFD 66 (Association Française Diabétiques)
- CARSAT Languedoc-Roussillon
- Médiation Enfance Famille
- AFER (Association pour la Formation et l'Éducation Routière)
- France Alzheimer 66
- BIJ (Bureau Information Jeunesse)
- Association Aux Folies Vergères
- CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de Cabestany
- SAMD (Service d'Aide au Maintien à Domicile)
- Maison des Quartiers de Cabestany
- Espace Jeunesse Guy Môquet

Informations

www.ville-cabestany.fr

CCAS Cabestany : 04 68 66 36 14