

SEMAINE de la SANTÉ

Du 28 avril au 6 mai 2018 VIENNE & GARTEMPE

28 avril **Forum**

«Santé» vous bien

Espace Gartempe - Bd du Terrier Blanc

Entrée libre et gratuite de 10h à 18h non-stop



Organisé par :

**Vienne &
Gartempe**



Communauté
de communes

28 avril **La caravane
des sports**

3 rue des Tennis

10h30 - 12h30 et 13h30 - 16h

SEMAINE de la SANTÉ

Votre rendez-vous annuel proposé par :

Vienne &
Gartempe

Communauté
de communes

Cette quatrième édition, en partenariat avec les acteurs locaux et institutionnels du territoire, vous propose près d'une trentaine d'animations en accès libre et gratuit : activité physique, alimentation, bien-être, information et sensibilisation, etc.

Un temps fort en ouverture de cette semaine le samedi 28 avril : le Forum «Santé»vous bien avec la Caravane des Sports du Conseil Départemental de la Vienne !

Le Forum «Santé»vous bien :

Une trentaine d'exposants vous propose de prendre soin de vous et de vous sensibiliser de manière ludique à la santé.

Information, prévention en santé publique, nutrition, bien-être, santé environnementale, accès aux droits, etc.

De nombreux lots à gagner avec un Quizz Santé !

6 expositions à découvrir

mises à disposition par l'IREPS Nouvelle Aquitaine :

- Pourquoi dort-on?
- L'Air : faisons ensemble un parcours avec la vie
- Bien dans mes baskets !
- Communiquer : le mobile. Petit objet, grands enjeux
- Se nourrir : «la bouffe». Pratique banale, enjeu mondial
- Affichons la forme ! Soyons bien dans nos assiettes et nos baskets !
- Exposition audition



Entrée libre et gratuite de 10h à 18h non stop.

Espace Gartempe, 16 Boulevard du Terrier Blanc à Montmorillon.

Samedi 28 avril

Le forum «Santé» vous bien

INFORMATION ET SENSIBILISATION

- 1 Communauté de Communes Vienne et Gartempe
- 5 Ligue contre le Cancer
- 19 Centre de Secours et d'Incendie de Montmorillon
- 20 France ADOT
- 21 Assoc. Don du sang
- 22 France Alzheimer

PRÉVENTION

- 3 APCLP
- 4 DocVie
- 12 CPAM
- 15 CHU Poitiers Pôle Montmorillon
- 16 CHU Poitiers
- 17 CSAPA 86
- 18 Sécurité routière

BIEN-ÊTRE

- 6 Yogaqua
- 7 Libr&Sens
- 8 DECEMO
- 9 Shiatsu
- 10 Réflexologie
- 11 Naturopathie

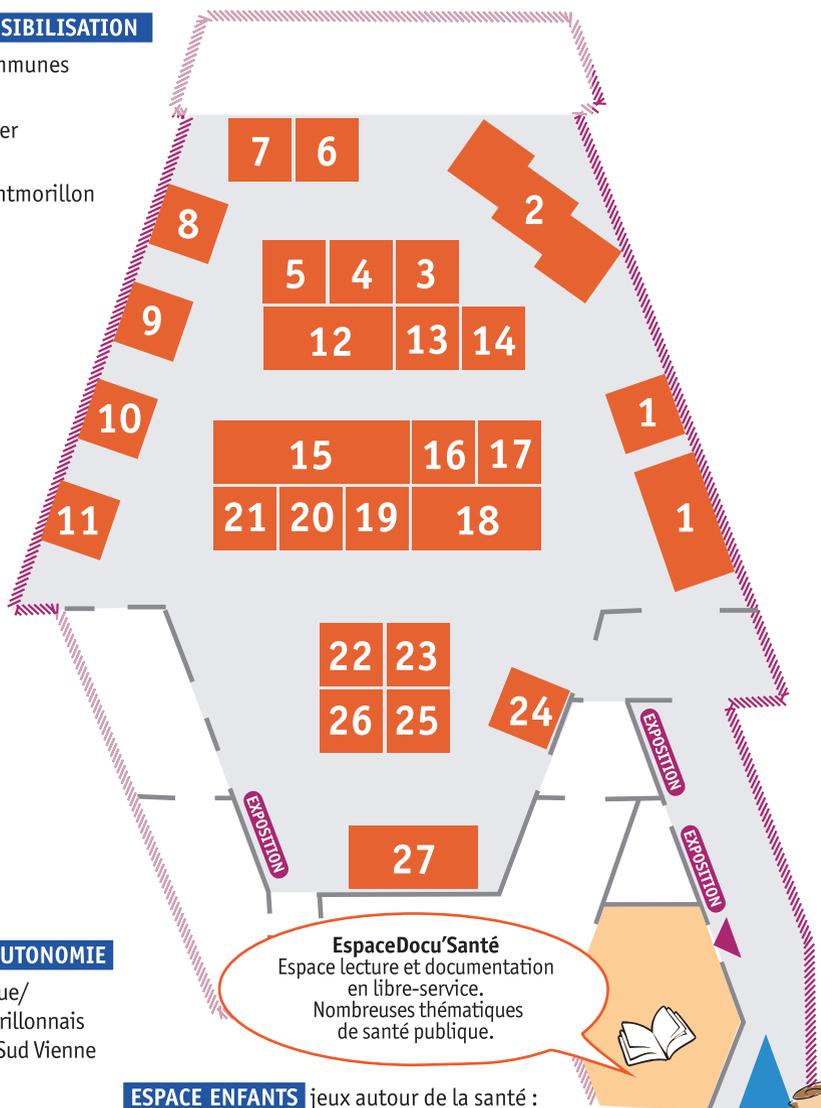
VIEILLISSEMENT ET AUTONOMIE

- 23 Réseau gérontologique/ CLIC du Pays Montmorillonais et Sud Vienne, MAIA Sud Vienne

- 25 Korian
- 26 Réseau Tiss'âges

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

- 2 Atelier du 19
- 27 CPA Lathus



ESPACE ENFANTS jeux autour de la santé :

au stand 13 MJC Claude Nougaro

RADIO AGORA en duplex

de 12h à 13h et de 14h à 15h

au stand 14

ENTREE





Après votre visite au forum, un parcours santé vous emmènera à pied et tout en douceur vers la Caravane des Sports



Caravane des Sports du Conseil Départemental de la Vienne !

Pour les enfants entre 8 et 16 ans.

Inscriptions aux ateliers le jour-même de l'étape de la Caravane des Sports sur place, de 10h à 11h et de 13h30 à 14h30 (aucune condition de résidence n'est exigée).

Les animations sont ouvertes de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h.

Le matériel sportif est mis à disposition des participants mais pensez à prévoir une tenue adéquate (baskets).

Le goûter est offert en fin d'après-midi, après les ateliers, par la Communauté de Communes Vienne et Gartempe, de 16h à 16h30.



Rendez-vous à proximité immédiate du Forum « Santé » vous bien : Tennis Club, 3 rue des Tennis, à Montmorillon.

Renseignements : Direction de la Jeunesse et des Sports, 05 49 50 28 70

Activités gratuites !

Au programme de : la **SEMAINE** de la **SANTÉ**

LUNDI 30 AVRIL



14h - 16h

ACTIVITÉ SARBACANE

LIEU : CPIE Lathus, Ferme pédagogique
Public prioritaire : handi et séniors

Inscription obligatoire avant le 25 avril :
Virginie LEROY : 05 49 91 83 30



Club Nautique
MONTMORILLONNAIS

19h30 - 20h15

SÉANCE D'AQUAGYM

LIEU : Centre Aquatique communautaire de l'Allochon
21, av. Fernand Tribot à Montmorillon

Inscription obligatoire avant le 25 avril :
05 49 91 53 40
club-nautique2@orange.fr

MARDI 1^{er} MAI



9h30 - 10h

DÉCOUVERTE DU DO IN technique d'automassage japonais

LIEU : Montmorillon, pré Camille Olivet (face au camping)
Annulation en cas d'intempérie



14h - 16h

RANDO SANTÉ

LIEU : Départ place Pironnet, Montmorillon

MERCREDI 2 MAI



9h30 - 16h30

PORTE OUVERTE À LA PMI (Protection Maternelle et Infantile)

Échanges avec des professionnels spécialisés de la petite enfance autour d'un espace de jeux, de lecture d'histoires et goûter...

Service PMI, Nathalie AIMÉ : 06 67 52 00 89
naime@departement86.fr



9h30 - 14h

ATELIER CULINAIRE

Proposé par la MLRCSV

LIEU : ADECL, Lussac-les-Châteaux, La Mignonnière

Inscription obligatoire avant le 25 avril :

Céline CHARBONNEAU : 06 07 28 30 12



12h - 12h45

SÉANCE D'AQUAGYM

LIEU : Centre Aquatique communautaire de l'Allochon
21, av. Fernand Tribot à Montmorillon

Inscription obligatoire avant le 25 avril :

05 49 91 53 40

club-nautique2@orange.fr



13h - 17h30

ACTI'PHYSIQUEZ-VOUS !

LIEU : Centre Leclerc de Montmorillon, 2 av. de Provence

Venez-vous informer de manière ludique autour de l'activité physique sur le stand présent au Centre Leclerc à Montmorillon, et tenter de remporter un lot !

Tout public.

Philippe RIGAUD, BodyGym : 06 80 12 12 53



14h - 16h

Atelier de création de PRODUITS MÉNAGERS AU NATUREL

LIEU : MJC Claude Nougaro à Montmorillon

Inscription obligatoire avant le 25 avril :

Émilie RENAUD : 05 49 91 71 54



16h - 18h

LA PROSTATE SANS TABOU

LIEU : Salle Vienne à la Maison des Services. 6 rue Daniel Cormier à Montmorillon
Conférence animée par l'APCLP



18h30

CINÉ-DÉBAT AVEC LE FILM «FLORIDE»

LIEU : MJC 21 à Lussac-les-Châteaux

Débat avec les professionnels de la santé et du social suivi d'un temps convivial.



20h

URGENCE EN SANTÉ MENTALE, UNE NÉCESSITÉ MESURÉE

LIEU : Maison des Services

6 rue Daniel Cormier à Montmorillon

Conférence animée par des professionnels du Centre Hospitalier Henri Laborit



JEUDI 3 MAI



9h30 - 10h30

DÉCOUVERTE DU DO IN technique d'automassage japonais

LIEU : Montmorillon, pré Camille Olivet (face au camping)

Annulation en cas d'intempérie



PRÉVENTION BUCCO-DENTAIRE

9h30 - 10h30

Prévention bucco-dentaire avec l'intervention du Docteur MOREIRA, Chirurgien Dentiste.

A destination des enfants 0-6 ans, parents et assistantes maternelles

LIEU : Salle des Pradelles, Le Vigeant



13h - 14h

Prévention bucco-dentaire avec l'intervention d'un dentiste conseil à la MSA

A destination des collégiens de 4^e et 3^e

LIEU : MJC Champ Libre à L'Isle-Jourdain

16h - 17h

Prévention bucco-dentaire avec l'intervention du Docteur MOREIRA, Chirurgien Dentiste.

A destination des enfants de l'accueil périscolaire de 3 à 11 ans

LIEU : MJC Champ Libre à L'Isle-Jourdain



9h - 12h

LECTURES À VOIX HAUTE Présence du conteur **TANGUY**

LIEU : Salle d'attente de consultations PMI

(protection Maternelle et Infantile) 14 rue Carnot à Montmorillon

Service PMI

Nathalie COUVIDOU : 06 60 61 91 05

ncouvidou@departement86.fr



9h30 - 17h

ATELIER BIEN MANGER/BIEN BOUGER

En partenariat avec l'ADECL et la Maison de la Solidarité.

LIEU : ADECL Lussac-les-Châteaux, La Mignonnaière

Intervention d'une diététicienne, composition et réalisation d'un menu équilibré, activité physique adaptée.



Inscription obligatoire avant le 25 avril :

ADECL, Pôle social :

05 49 84 91 10 social@adecl.fr

ou MDS, Régine YAX : 05 49 91 11 03

ryax@departement.fr





14h

▲ GROUPE DE PAROLES

pour les familles ayant des proches malades Alzheimer

16h

▲ VERNISSAGE EXPO PHOTOS

«Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre» de Guy PAGES, aidant familial

LIEU (même lieu pour ces deux animations) : MJC 21
21 route de Montmorillon à Lussac-les-Châteaux



18h30

▲ ATELIER DE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE automassage des mains.

LIEU : Cabinet de réflexologie plantaire. 8, avenue de l'Europe à Montmorillon

Inscription obligatoire avant le 25 avril :
Rachel DE SMAELE : 06 08 22 27 97



18h45

▲ DÉCOUVERTE DES BIENFAITS DE LA COURSE À PIED

LIEU : Stade Roger LEDOUX à Montmorillon

Michel RIDEAU : 06 79 22 52 64



19h30 - 20h15

▲ SÉANCE D'AQUAGYM

LIEU : Centre Aquatique communautaire de l'Allochon
21, av. Fernand Tribot à Montmorillon

Inscription obligatoire avant le 25 avril :
05 49 91 53 40 - club-nautique2@orange.fr



20h30

▲ CINÉ-DÉBAT «LA COURSE DE MA VIE»

en présence de Vincent HULIN, coureur de l'extrême.

Cinéma l'Étoile

52 boulevard de Strasbourg à Montmorillon

Coureur de l'extrême ayant déjà participé aux plus grands trails du monde (la Diagonale des Fous, l'Ultra Trail du Mont Blanc, le Marathon des Sables et le Tor des Géants), Vincent Hulin a décidé de se lancer un pari incroyable : traverser les Pyrénées, de la Méditerranée à l'Atlantique, à l'occasion de la première édition de la Transpyréna. Ce documentaire vous fait vivre, de l'intérieur, les 15 jours de course. 866 km parcourus en courant jour et nuit dans la montagne. Un pari sportif, une aventure humaine extraordinaire.

Entrée à tarif réduit : 4 €



VENDREDI 4 MAI

9h30 - 17h

ATELIER BIEN MANGER/BIEN BOUGER



En partenariat avec l'ADECL et la Maison de la Solidarité.

LIEU : ADECL Lussac-les-Châteaux, La Mignonnaire

Intervention d'une diététicienne, composition et réalisation d'un menu équilibré, activité physique adaptée.

Inscription obligatoire avant le 25 avril :

ADECL, Pôle social :

05 49 84 91 10 social@adecl.fr ou

MDS, Régine YAX : **05 49 91 11 03**

ryax@departement.fr



9h30 - 11h30

RENCONTRE ALLAITEMENT

Partage d'expériences et échanges autour de l'allaitement maternel.

Adressé aux futurs parents et parents ou toute autre personne intéressée.

LIEU : PMI (protection Maternelle et Infantile) 14 rue Carnot à Montmorillon

Service PMI, Myriam BENOIT : **06 61 36 97 16**

mbenoit@departement86.fr



14h

MARCHE DOUCE

LIEU : Départ devant la MJC, rue des Récollets à Montmorillon

14h - 16h

PORTES OUVERTES À LA RÉSIDENCE D'OR

LIEU : Résidence d'Or, 22 rue d'Ypres à Montmorillon

Visite de l'établissement et olympiade inter établissements avec l'EHPAD de Brigueil-le-Chantre.

Renseignements : **05 49 84 01 01**

14h - 16h

«PAUSE RYTHMÉE»

Venez découvrir une activité physique en douceur.

LIEU : MJC Claude Nougaro, rue des Récollets à Montmorillon

Prévoir une tenue décontractée et des chaussures confortables.

Activité intérieure ou extérieure en fonction de la météo.

Inscription obligatoire avant le 25 avril :

Accueil de la MJC : **05 49 91 04 88**



14h - 16h

DÉCOUVERTE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

LIEU : Dojo

23 avenue du D^r DUPONT à Lussac-les-Châteaux

Inscription obligatoire avant le 25 avril :

Céline CHARBONNEAU : **06 07 28 30 12**



Yoga qua

15h45 - 16h30 ou 18h - 18h45

DEUX SÉANCES DE YOGAQUA yoga sur chaise

LIEU : Salle Benaize - Maison des Services, 6 rue Daniel Cormier à Montmorillon.
Sur chaise, le yoga s'adapte à tous les âges et aux conditions physiques de chacun. Facilement transposable au quotidien, sur son lieu de travail, à n'importe quel moment de la journée, il vous suffit d'une chaise.

Mireille VALAX : 06 79 69 11 85,
mireille.valax@wanadoo.fr



14h30

ATELIER GYM APRÈS CANCER

LIEU : Locaux de la MSA à Montmorillon.

Stéphane RIQUET : 05 49 47 10 15,
CD86@ligue-cancer.net



16h - 16h45

SÉANCE D'AQUAGYM

LIEU : Centre Aquatique communautaire de l'Allochon
21, av. Fernand Tribot à Montmorillon

Inscription obligatoire avant le 25 avril :
05 49 91 53 40 club-nautique2@orange.fr



18h - 20h

Découverte de la COMMUNICATION VERBALE AVEC BÉBÉ par le toucher massage

LIEU : 21 rue Prépaudière à Montmorillon.

Entrée libre
Aurélie BOURRY, sage-femme : 07 86 18 96 21



20h30

THÉÂTRE : «A PEU PRÈS ÉGAL À EINSTEIN»,

Titus C° «Caus'toujours» Niort.

LIEU : MJC Champ Libre

Salle des Fêtes, route de Lussac à L'Isle-Jourdain

Ce spectacle théâtral vaguement scientifique et néanmoins poétique cherche à comprendre ce qu'est l'intelligence. Cette exploration cognitive se nourrit d'informations scientifiques, de récits, de souvenirs, de questionnements... Y cohabitent science et récit, vrai et faux, sérieux et humour.

MJC Champ Libre : 05 49 48 94 00
Entrée à participation libre



SAMEDI 5 MAI



11h - 13h et 14h - 18h

JOURNÉE PORTES OUVERTES

à la piscine communautaire de l'allochon et à l'espace forme

LIEU : Centre Aquatique communautaire de l'Allochon
21, av. Fernand Tribot à Montmorillon



Entrée libre et gratuite pour tous

05 49 91 03 73

DIMANCHE 6 MAI



Dès 9h

TOURNÉE DES VILLAGES À LUSSAC-LES-CHÂTEAUX

LIEU : RDV à la MJC 21, 21 route de Montmorillon à Lussac-les-Châteaux (parking devant la MJC 21, place du champ de foire).

Cette randonnée est co-organisée par la MJC 21 avec le soutien des Cyclo-Randonneurs Lussacois pour la partie vélo-famille. Elle se déroule sur la commune de Lussac-les-Châteaux et propose 3 circuits pédestres de 8, 12 et 17 km. Ces circuits traversent les petits villages de la commune, l'Âge, Vaux et Villeneuve où les habitants se chargent de l'accueil des randonneurs (petit déjeuner, casse-croûte, rafraîchissements).

2 nouveaux circuits destinés aux vélos «petites roues», pour les jeunes enfants avec leurs parents.

Ces circuits sont plats, très roulants et sans difficultés. Ils sont accessibles au VTC et VTT. Des vélos adultes et enfants peuvent être mis gratuitement à votre disposition. Pensez à les réserver à l'avance !

Dans un esprit convivial, cette randonnée vous fera découvrir nos plus beaux chemins, vallées et pelouses calcaires.

L'apéritif est offert à l'arrivée.

Inscriptions à partir de 8h.

Participation 3 € et 2€ pour les adhérents

MJC Vienne & Gartempe

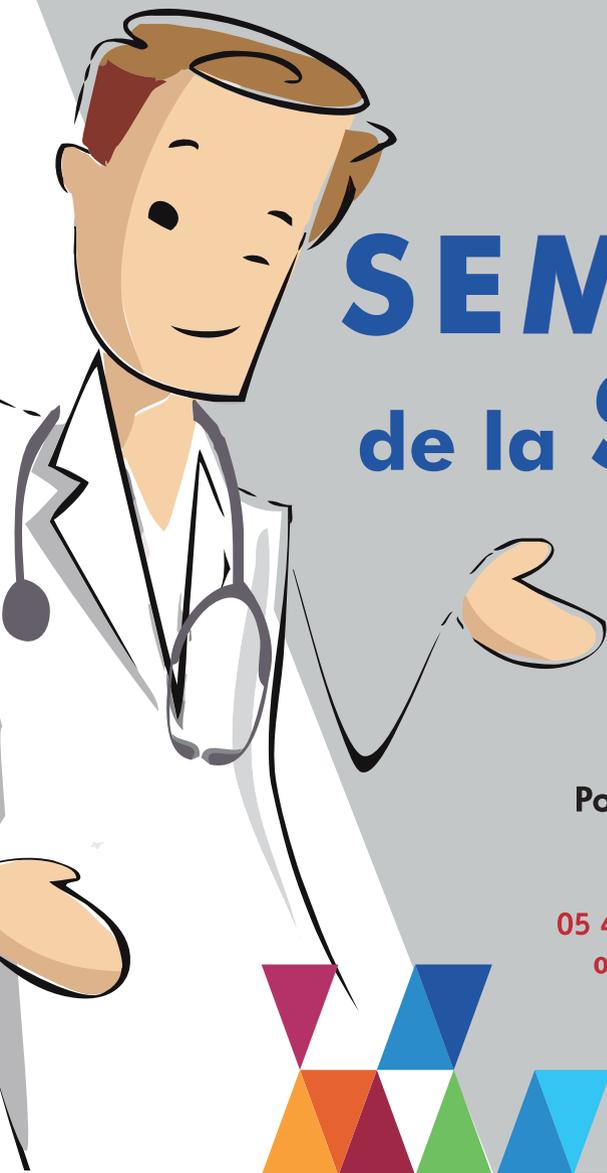
Gratuit pour les moins de 16 ans.

MJC 21 : 05 49 48 39 27

culture@mjlussac.org



Et aussi, Radio Agora spécial Semaine de la Santé avec Bon appétit mes amis de 12h à 13h



SEMAINE de la SANTÉ 2018

Pour tout renseignement :

Béatrice HARENT

05 49 91 73 13 ou 06 74 76 83 59
ou beatrice.harent@ccvg86.fr

Événement réalisé
en partenariat avec



Organisé par :



Communauté
de communes