



SANTÉ

VOUS BIEN

Sept
2018

Le Forum "Santé vous bien !" c'est une journée gratuite ouverte à tous.

La Politique de la Ville de Mont de Marsan Agglomération avec le soutien du réseau local de partenaires santé vous accueillent pour une journée santé.

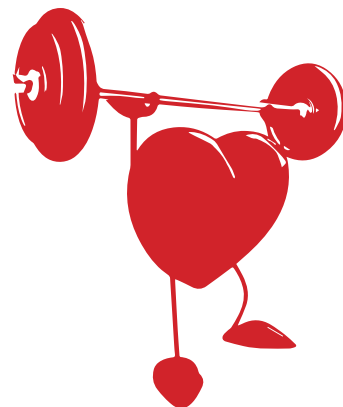
Dans une ambiance conviviale, les partenaires, associatifs et professionnels de santé, vous donnent rendez-vous pour une journée d'informations, de sensibilisation, de conseils et d'échanges autour de la santé, du bien-être et de l'environnement.

De nombreuses animations ludiques sous forme d'ateliers interactifs, de quizz, de jeux, de mini-conférences, accessibles à tous, vous sont proposées autour de différentes thématiques de la prévention santé : • Les offres et parcours de soins • La prévention et le dépistage • La nutrition, le sport santé et le bien-être • Les gestes qui sauvent • La mobilité et le handicap • La santé environnementale.

Le Forum santé vous permet de bénéficier d'une information complète sur l'offre de soins disponible près de chez vous et sur les dispositifs de prévention et de prises en charge à votre disposition.

Ouvert à tous, pour tous les âges, le Forum santé vous invite également à découvrir ou redécouvrir les associations locales et les services de santé qui pourront répondre à vos interrogations.

Venez partager un bon moment au Forum « Santé vous Bien », le 2 octobre 2018 de 10h à 18h sur le parvis du Centre de Santé le Phare au Peyrouat : votre rendez-vous d'informations et d'échanges sur votre santé et celle de vos proches.



Agenda

VENDREDI 21 SEPTEMBRE

Formation PSC1/ Prévention et Secours Civiques (niveau 1)

9h-17h, chalet de la Moustey
Saint Pierre du Mont (sur insc.)

LUNDI 24 SEPTEMBRE

Atelier santé environnement N°1-Produits cosmétiques

9h30-12h, salle Georges Brassens
Mont de Marsan (sur insc.)

JEUDI 27 SEPTEMBRE

Atelier cuisine

La clef du bien vivre

9h-12h, salle Georges Brassens
Mont de Marsan

MARDI 2 OCTOBRE

Forum Santé vous bien

10h-18h, parvis Centre de Santé le Phare,
Mont de Marsan

LUNDI 8 OCTOBRE

Atelier L'art d'y voir

14h-17h, Point Accueil Peyrouat
(ancien Marque-Pages). Sur inscription.

MERCREDI 10 OCTOBRE

Atelier Octobre Rose

8h-10h, association Landes Partage

VENDREDI 12 OCTOBRE

Formation PSC1/ Prévention et Secours Civiques de niveau 1

9h-17h, Point Accueil Peyrouat
(ancien Marque-Pages). Sur inscription.

VENDREDI 12 OCTOBRE

Atelier Octobre Rose

14h-15h30, école primaire du Peyrouat,
espace accueil parents

MARDI 16 OCTOBRE

Ciné-débat film "Le Parl"

Moi(s) sans tabac

9h-13h, salle du Forum, St Pierre du Mont
(entrée gratuite), suivi d'un buffet gratuit
avec stands "déclit".

JEUDI 18 OCTOBRE

Atelier cuisine

La clef du bien vivre

9h-12h, salle Georges Brassens,
Mont de Marsan



Prévention et dépistage

Depuis 1984 l'association nationale Aides lutte contre le VIH, le Sida et les hépatites. Aides sera présent à la journée du 2 octobre.

Les habitants du quartier du Peyrouat pourront parler prévention, santé sexuelle et lutte contre toutes les discriminations. Un stand les accueillera avec un coin confidentiel. Il sera aussi possible de se faire dépister au VIH. C'est rapide, indolore, gratuit et anonyme. En plus du préservatif, toujours d'actualité, il existe maintenant d'autres solutions pour lutter contre le VIH : le traitement préventif Prep, le traitement d'urgence juste après une prise de risque et un séropositif TRAITÉ ne transmet plus le virus.

Ainsi prévention et dépistage sont les clés pour la disparition à terme du VIH et du sida.

Octobre Rose : mobilisons-nous contre les cancers féminins !

On estime qu'1 femme sur 8 sera confrontée au cancer du sein dans sa vie. Le cancer du col de l'utérus, lui, touche 3 000 nouvelles femmes par an, en France. Pour combattre ces maladies, les meilleures armes sont la prévention et le dépistage. En effet, dépistés à temps, les cancers du sein et du col de l'utérus peuvent être guéris dans 9 cas sur 10 !

Dès 25 ans, il est important pour chaque femme d'avoir un suivi gynécologique tout au long de sa vie. Il est recommandé de réaliser un examen clinique des seins tous les ans.

De 50 à 74 ans, une mammographie de dépistage est recommandée tous les 2 ans. Dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein, cet examen, pris en charge à 100% par l'assurance maladie, bénéficie d'une double lecture des clichés radiologiques.

Pour permettre à toutes les femmes d'avoir accès à la meilleure information, plusieurs temps d'échange sont proposés près de chez vous.

Des consultations dédiées à la santé féminine seront également proposées par les sages-femmes du Centre de Santé Le Phare.



Agenda (la suite)

LUNDI 22 OCTOBRE

L'art d'entendre

14h-17h, Point Accueil Peyrouat (ancien Marque-Pages). Sur inscription.

DIMANCHE 28 OCTOBRE

Foulées roses du Moun

Course et marche contre le cancer du sein
Centre ville de Mont de Marsan

LUNDI 29 OCTOBRE

Atelier santé environnement N°2-Produits ménagers

9h30-12h, salle Georges Brassens
Mont de Marsan (sur insc.)

MERCREDI 31 OCTOBRE

Stand Décllic-Moi(s) sans tabac

À destination des salariés

9h-12h, Landes Partage

MERCREDI 31 OCTOBRE

Stand Décllic-Moi(s) sans tabac

14h-17h, Centre de Santé Le Phare

MERCREDI 7 NOVEMBRE

Fan Zone-Moi(s) sans tabac,

Village d'animations et différents stands
(dont consultations individuelles gratuites par
des tabacologues)

13h-18h, place St Roch

JEUDI 8 NOVEMBRE

Atelier Soutien-Moi(s) sans tabac

Animé par une infirmière tabacologue
du Centre Hospitalier de Mont de Marsan
(sur insc.)

14h-16h, Centre de Santé Le Phare

MERCREDI 14 NOVEMBRE

Atelier Soutien-Moi(s) sans tabac

Animé par une infirmière tabacologue
du Centre Hospitalier de Mont de Marsan
(sur insc.)

8h-10h, Landes Partage

JEUDI 15 NOVEMBRE

Atelier cuisine

La clef du bien vivre

9h à 12h, salle Georges Brassens

Mont de Marsan

LUNDI 26 NOVEMBRE

Atelier santé environnement N°3-Contenants alimentaires

9h30-12h, salle Georges Brassens
Mont de Marsan (sur insc.)

En cas d'urgence...

POMPIERS/Incendies/accidents/Urgences médicales : 18

SAMU / Urgences médicales en agglomération : 15

POLICE SECOURS ou GENDARMERIE : 17

Pharmacie de garde / 14

RENSEIGNEMENTS : 05 58 46 75 02

SANDRA BERTRANNE,

COORDINATRICE DE L'ATELIER SANTÉ VILLE

Les sens des arts

L'art au service des seniors et de leur santé auditive et visuelle

Vous avez 60 ans ou plus ? Vous vous questionnez
(ou pas) sur votre vue et votre audition ? Venez vivre
une expérience sensorielle et artistique inédite !

En partenariat avec le pôle Culture et Santé de
Nouvelle-Aquitaine, l'Atelier Santé Ville de Mont de
Marsan Agglomération et la Mutualité Française Nou-
velle-Aquitaine ont imaginé des ateliers qui vont vous
surprendre.

Avec l'appui d'experts en prévention santé, d'artistes
musiciens et photographes, vous allez découvrir le
fonctionnement de la vue et de l'audition et expé-
riementer les effets de l'âge sur vos sens.

Vous pourrez battre la mesure, composer de la
musique avec d'étranges instruments, passer der-
rière l'objectif de l'appareil photo et repartir mieux
informé et muni d'astuces pratiques pour améliorer
votre quotidien.



Bénéficiant d'un soutien de la Conférence des finan-
ciers de la prévention de la perte d'autonomie des
Landes, ces ateliers sont entièrement gratuits et
ouverts à toutes les personnes de plus de 60 ans. Il
suffit de s'inscrire !

- 8 octobre 2018 : L'art d'y voir (14h-17h)
- 22 octobre 2018 : L'art d'entendre (14h-17h)

Point Accueil (ancien Marque-Pages)

420 avenue du Peyrouat Mont de Marsan

Ateliers réservés aux plus de 60 ans

Gratuit sur inscription : 06 07 76 24 65

Moi(s) sans tabac

Mettons toutes les chances de votre côté !



Moi(s) sans tabac, c'est quoi ?

C'est un grand événement pour vous aider à arrêter de
fumer. Pendant le mois de novembre, on fait le pari de s'ar-
rêter de fumer.

Pourquoi participer ?

Quand vous arrêtez de fumer à plusieurs, avec des amis,
des voisins, des collègues, c'est plus facile : tout le monde
s'encourage ! Et quand on n'est pas soi-même fumeur, on
peut toujours soutenir un proche qui se lance dans le défi.

Pourquoi 1 mois ?

Parce qu'après 1 mois, vous ressentez moins l'envie de fu-
mer. Vous avez donc plus de chance d'arrêter pour de bon.

Comment ça marche ?

En octobre, vous pouvez vous inscrire pour participer à
Moi(s) sans tabac, par téléphone au 3989 ou sur le site
Internet tabac-info-service.fr

Pour vous permettre de faire le point sur votre consom-
mation ou tout simplement venir chercher des conseils pour
vous ou vos proches, des *jours "décllic"* sont proposées
près de vous. Pour mettre toutes les chances de votre côté,
des ateliers soutien et des consultations gratuites sont éga-
lement mis en place en novembre.



Atelier sommeil et alimentation

Un atelier sur le sommeil et l'alimenta-
tion a été animé par un professionnel
du Centre Hospitalier Montois dans les
locaux de l'espace "accueil parents" de
l'école élémentaire du Peyrouat le lundi
12 mars 2018 de 14h à 16h.

Une quinzaine de participantes ont pu
échanger leurs expériences et complé-
ter leurs connaissances sur le sujet de
façon ludique.

En fin de séance, elles se sont volontiers
prêtées aux exercices de mémoire et de
relaxation.

Un moment agréable et utile.
Maintenant, à vous de tester !

Direction Politique de la Ville et Rénovation Urbaine
ATELIER SANTÉ VILLE / Tel. : 05 58 46 75 01

mont de
marsan
AGGLO

MONT
de
MARSAN



Saint Pierre
du Mont
Landes

Références
& partenaires

