PREMIERS SECOURS

- **Défibrillateur**
  Service Départemental d'Incendie et de Secours 70
- **Accidents de la vie domestique**
  Service Départemental d'Incendie et de Secours 70

ACCES AUX SOINS ET AUX DROITS

- **Droits assurance maladie, aide à la complémentaire santé– Espace d'information et de conseils**
  CPAM de la Haute-Saône
- **Mon Espace Santé - Partez à la conquête d'un nouvel espace pour votre santé !**
  CPAM de la Haute-Saône

PERTE D'AUTONOMIE

- **Simulateur de vieillissement**
  Bien-Être Médical
- **Scooter électrique**
  Bien-Être Médical

Lors de ces journées vous aurez la possibilité d'avoir des échanges, des conseils avec des acteurs de prévention, des diététiciennes, des infirmier(ère)s, des médecins, des professionnels expérimentés.

SANTÉ VOUS BIEN !

Les JOURNÉES de MA SANTÉ

SALLE ALAIN-PARISOT

28-29 septembre 2022 - 10H à 19H
30 septembre 2022 - 10H à 17H

RENCONTRES, CONSEILS, DÉPISTAGES ET BILANS AVEC DES ACTEURS DE LA PRÉVENTION, DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

GRATUIT OUVERT À TOUS

SANTÉ VOUS BIEN !

ATELIERS

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES :
venez découvrir des astuces pour bien bouger

- **Gymnastique adaptée**
  Ligue contre le cancer
- **Vitalité Pagaies**
  Dragon boat
- **Professeur activité physique adaptée**
  CPTS

ADDICTIONS
et si on en parlait ?

- **Addictions tabac**
  GH70
- **Espaces sans tabac, caricatures**
  Ligue contre le cancer

ESPACE ENFANTS

- **Prévention Bucco-Dentaire - programme M'T Dents : Jeu de l'oie géant et ateliers ludiques adaptés à tous les âges**
  CPAM de la Haute-Saône

ESPACE ADOS / JEUNES

- **Santé des jeunes, vie affective et sexuelle, nutrition, santé mentale - Testez vos connaissances seul ou en équipes !**
  CPAM de la Haute-Saône, IREPS

VUE ET AUDITION

- **Repérage du daltonisme**
  Écouter Voir mutualité de la Haute-Saône
- **Dépistage vue et audition**
  Écouter Voir mutualité de la Haute-Saône

PRÉVENIR LES PATHOLOGIES CHRONIQUES

- **Dépistage du diabète**
  Infirmier(ère)s du GH70
- **Programme Sophia : Mieux connaitre son diabète**
  CPAM de la Haute-Saône
- **Dépistage hypertension**
  Infirmier(ère)s libérales - CPTS
- **Dépistage itinérant de la rétinopathie diabétique**
  Camping-car installé sur le parvis de la Salle Alain-Parisot

AGIR POUR PRÉVENIR LES CANCERS

- **Dépistage du cancer du sein - Autopalpation - les bons gestes.**
  Ligue contre le cancer
- **Soins de support sophrologie, réflexologie plantaire, socio esthéticienne, socio coiffeuse**
  GH70
- **Prévention solaire : mieux comprendre pour mieux se protéger**
  ASEPT

ALIMENTATION
Conseils et bons plans pour avoir une alimentation adaptée

- **Diététiciennes**
  CPTS - GH70
- **Activités ludiques autour de la nutrition avec #balancetajunkfood**
  MGEN