



Espace famille

- Atelier massage bébés et techniques de portage de bébés, Conseil départemental - PMI
- Un espace de communication sur la Médiathèque et présentation de collections en lien avec la thématique « Santé et accès aux droits »
- Santé et bien-être des jeunes (la Maison des ados)
- Informations à destination des séniors (Pole Seniors)
- Information sur l'accès aux droits pour les personnes isolées ou couples sans enfants (SIAS)

soins et santé

• Audition, sommeil, prévention des addictions, diabète, don du sang, dépistage des cancers, endométriose, maladie d'Alzheimer, accompagnement dans la maladie chronique et soutien des aidants.

Le Bus à l'oreille du Planning Familial sera présent sur le parvis d'Eurythmie.

• De nouveaux partenaires s'associent au forum santé pour faire découvrir leurs activités : l'UDAF, ostéopathe, Occitadys, EndoFrance, psychologue sexologue, les Blouses Roses, l'association Féminité sans abris, Centre de Coordination des dépistages du cancer Occitanie, l'ANPAA, Quercy médical, Tecap 21, les GEM (GEM Cent Différences, GEM Partage et Loisirs), Harmonie Mutuelle, les Super héros contre le cancer pédiatrique, IREPS, Cœur de Bretonne, les Bouchons d'Amour, psychologue clinicienne.

• Parce que la santé passe aussi par l'estime de soi, une **conseillère en image par le soin** donnera des conseils et astuces (mettre en valeur son image). Venez tester les ateliers d'**art thérapie**, de **musicothérapie** et de **réflexologie**.

• Une hypnothérapeute, une ergothérapeute et une naturopathe vous présenteront leurs métiers.

Espace ressources / documentaire

S'informer, échanger, partager... l'espace ressource regroupe une mine d'informations relatives à la santé et au bien-être quotidien. L'occasion d'enrichir vos pratiques ou de vous en faire découvrir de nouvelles !

Nos partenaires

- | Art-thérapie : Muriel MONTET et Nathalie BELARDI
- | Association Française des Diabétiques (AFD)
- | Association Française Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (ANPAA)
- | Association Nationale Française des Ergothérapeutes (ANFE)
- | Association pour le don du sang bénévole Montauban
- | Association Promotion Autonomie et Santé 82 (APAS 82)
- | Audilab
- | Bouger pour s'en sortir
- | Blouses Roses Montauban - Tarn et Garonne
- | CCAS - Service d'Interventions et d'Actions Sociales / Pôle Seniors
- | Centre de Coordination du dépistage des cancers Occitanie
- | Centre d'Information des Droits des Femmes et de la Famille (CIDFF 82)
- | Centre Permanent d'Initiative pour l'Environnement - Association AI Pais de Boneta (CPIE 82)
- | CHU Toulouse (Unité du sommeil)
- | Cœur de Bretonne
- | Comité Départemental du Sport Adapté (CDSA)
- | Conseil Départemental du Tarn et Garonne - PMI
- | Conseillère en image : Béatrice EHANNO
- | Conseillère en lingerie et en prothèse mammaire (Quercy Médical)
- | Corps et Conscience (Yoga)
- | Croix Rouge Française de Montauban
- | Direction Sports et Jeunesse (Ville de Montauban)
- | Elancia
- | EndoFrance
- | EPICE 82, drogues et société
- | Féminité sans abris
- | France Alzheimer 82
- | Geronto 82
- | GMCA Circuits randonnées
- | GMCA Conseil Local de la Jeunesse
- | GMCA Service Information Jeunesse
- | GMCA stand ressources
- | Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) - Cent différences
- | Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) - Partage et Loisirs
- | Harmonie Mutuelle
- | Ingréo
- | Institut Régional d'Éducation et de Promotion de la Santé Occitanie (IREPS)
- | INTERFEL
- | La Maison des Ados
- | La Maison du vélo Toulouse
- | Les Bouchons d'Amour
- | Les Jardins Montalbanais
- | Les Super héros contre le cancer
- | Ligue contre le cancer
- | MÉMO Médiathèque Montauban
- | Midi Gascogne
- | Musicothérapie : Nicole BETTULA
- | Mutualité Française Occitanie
- | Mutuelle Assurance de l'Éducation Solidarité (MAE 82)
- | Naturopathe : Julie DUBOIS
- | Occitadys
- | Ostéopathe : Ingrid FOULTIER
- | Planning Familial
- | Psychologue : Florence RENAUX
- | Psychologue / Hypnothérapeute : Sandrine COLAU
- | Psychologue / Sexothérapeute : Mickaëlle MICHELIN
- | Pyramide : espace dégustation
- | Réflexologue : Mélanie GUBIN
- | Réso / PTA 82
- | Salles de spectacles (Ville de Montauban)
- | Seniors Actifs Montalbanais (SAM)
- | Service Communal d'Hygiène et de Santé (SCHS - Ville de Montauban)
- | Sophrologue : Dorothee ALLIOT GONCALVES
- | Tecap 21
- | Union Départementale des Associations Familiales (UDAF 82)
- | Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique (UFOLEP 82)

Samedi 19 septembre 2020

14h > 18h Eurythmie

Forum santé

La santé c'est notre patrimoine : prenons-en soin !



Tirage au sort gratuit, de nombreux lots à gagner (VTT, trottinette, une nuit insolite dans les bulles, séance de relaxation et bien d'autres cadeaux...)*

Animations pour petits et grands • Conseils en nutrition Sport • Vie quotidienne • Tables-rondes • Conférences Prévention des risques • Ateliers bien-être • Environnement

TOUT PUBLIC • ENTRÉE GRATUITE
Programme sur montauban.com
et à retirer à la Maison des associations
10 rue Jean Carmet



* Jeu gratuit sans obligation d'achat. Une participation par personne, règlement et ensemble des lots et des partenaires disponibles sur le site de la Ville : montauban.com. La collectivité se réserve le droit de modifier les lots jusqu'au jour du Forum. Les conditions d'accueil du Forum Santé s'adapteront aux conditions sanitaires (respect des gestes barrières) Impression Messages / Ne pas jeter sur la voie publique

4^e édition

Forum santé

du Grand Montauban

Et si vous débutez la rentrée du bon pied ?

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé, c'est pourquoi le Grand Montauban organise son 4^e Forum Santé le samedi 19 septembre 2020.

Gratuit et ouvert à tous, le forum regroupe des professionnels et des associations pour répondre à toutes vos questions et adopter les bons gestes et les bons réflexes au quotidien.

Dynamique, convivial et pédagogique, le Forum Santé du Grand Montauban permet de s'informer au travers d'ateliers ludiques et de démonstrations, mais aussi de profiter de la présence de professionnels pour découvrir de nouvelles pratiques pour prendre soin de son corps et de sa santé : activité physique, alimentation, santé du jeune enfant, adolescence, personnes âgées...

Ateliers ludiques et démonstrations

Ateliers sur inscriptions

- **Sophrologie** (Dorothee ALLIOT-GONCALVEZ) atelier découverte : 14h15 (45 min)
- **Atelier découverte de la musicothérapie** : rythmes et mouvements, stimulez votre vitalité (Nicole BETTULA) : 15h15 (45 min)
- **Art thérapie** (45 min) :
 - ! 14h : atelier « Avant-goût de pARTage » (Muriel MONTET)
 - ! 16h : atelier « Sensations - Les mains dans la Terre » (Natalie BELARDI)
- **Ateliers Yoga parents/enfants** (20 min) : 14h/14h45/15h30/16h15/17h association Corps et Conscience (Christine BRUNO)

Places limitées, inscription au 05 63 22 19 90 ou mdamediatheque@ville-montauban.fr

Démonstrations participatives



- **Activités physiques** :
 - ! Sport adapté (CDSA)
 - ! Tir à l'arc adapté
 - ! Venez tester le mur interactif avec une activité physique adaptée pour tous (Bouger pour s'en sortir)
 - ! Fabrication de smoothies avec le vélo mixeur (La Maison du Vélo de Toulouse)
 - ! Bilan sportif avec la balance Inbody (Elancia)
 - ! Test À mon Rythme dispositif fédéral sport santé (UFOLEP)
- **Courtes séances de réflexologie** (Mélanie GUBIN)
- **Atelier de fabrication de produits ménagers sains** (Harmonie Mutuelle) 14h15, 15h15 et 16h15 (5 personnes)
 - « Mini reportage » pour la promotion du forum et de son impact (membres du Conseil Local de la Jeunesse)
 - **Atelier « dans la peau d'un DYS »** pour prendre conscience du handicap et des difficultés quotidiennes rencontrées par les enfants porteurs d'un trouble des apprentissages et du langage (Occitadys)

Conférences / Tables rondes

Espace conférence 1

- **Les violences intra familiales** : quels dispositifs d'aides, que dit la loi ? Quels impacts sur la santé ? (CIDFF 82 et UDAF 82) 14h30 (1h)
- « **Les 10 signes pour repérer la maladie d'Alzheimer** » (France Alzheimer 82 - Intervenant, Jean-Paul GAUTHIÉ) 15h45 (45min)
- **Droit à l'accès à la santé des personnes avec handicap** (Tecap 21) 16h45 (45min)

Espace conférence 2

- **Le désir et les événements de la vie** (chez l'homme et la femme), à qui parler de sexualité ? **Le réseau de suivi sexologique** (Mickaëlle MICHELIN, psychologue sexothérapeute) 16h15 (45min)

Espace conférence 3

- **Prise en charge globale de l'endométriose, EndoFrance**, 17h (45min)
Rencontre amicale, moment de partage et d'échange

Places limitées, inscription au 05 63 22 19 90 ou mdamediatheque@ville-montauban.fr

Durant toute l'après-midi



- **Dégustation de produits de la ferme** et animations de jeux pour les enfants (Les Jardins Montalbanais)
- **Sensibilisation sur les facteurs de risques de la maladie cardio-vasculaire** (Midi-Gascogne)
- **Présentation des bienfaits et de la nécessité du sommeil sur la santé** (Unité du sommeil du CHU de Toulouse)
- **Jeu « Les violences, un jeu pour en parler »** (CIDFF 82)
- **Atelier informatique seniors, initiation tablette, ordinateur** (Géronto 82)
- **Le marquage BICYCODE®** : gratuit - pour lutter contre le vol des vélos, chacun peut apporter son vélo (La Maison du Vélo de Toulouse)
- **Dépistage auditif gratuit et tombola** (Audilab)
- **Atelier pour découvrir les différents handicaps du neuro-développement** (Tecap 21)
- **Information sur les troubles neurodéveloppementaux** (Occitadys)
- **Présentation des programmes de dépistage des cancers** (Centre de dépistage des cancers Occitanie)
- **Initiation au défibrillateur** (UFOLEP)
- **Information sur l'endométriose** (EndoFrance)
- **Démonstration de lingerie et maillot de bain post mastectomie, vêtements de confort, prothèse mammaires externes et prise en charge** (Quercy Médical)
- **Information COVID 19 (IREPS)** : atelier prévention, apprentissage des gestes barrières et gérer son stress : pour les enfants à partir de 3 ans et les adolescents (5 enfants maximum)
- **Collecte de produits d'hygiène pour hommes, femmes, enfants et bébés**, de tous formats pour la confection de kits d'hygiène pour les publics précaires ou aux personnes sans domicile (Association Féminité sans abris)
- **Présentation de La Croix Rouge et de ses missions** (Croix Rouge Française de Montauban)
- **Informations sur l'association Les super héros contre le cancer pédiatrique**
- **Jeu de mölky et activités dansées** (Seniors Actifs Montalbanais)
- **Quel équilibre alimentaire pour le jeune sportif ?** (Harmonie Mutuelle)
- **Vente de billets de spectacles** (Salle de spectacle - Ville de Montauban)

Récoltez des bouchons !

Au profit de l'association les Bouchons d'amour, en apportant vos bouchons en plastique le jour du Forum.

Vie quotidienne / Environnement

- **Prévention des accidents de la vie quotidienne** (les risques sur le chemin de l'école, dans les pièces de la maison ...) « Le Club des Super héros » (MAE 82)
- **Qualité de l'air intérieur et prévention des nuisibles...** (Service Communal d'Hygiène et de Santé - Ville de Montauban)
- **Tout ce qu'il faut savoir sur le moustique-tigre pour mieux s'en protéger** (Centre Permanent d'Initiative pour l'Environnement - Association AI Pais de Boneta)
- **Sensibilisation sur la sécurité routière** (familles et seniors) la vue, les sièges-auto pour les petits-enfants (Mutualité Française Occitanie)



manger-Bouger

- **Même sur le pouce on peut manger sainement** : démonstration garniture de galettes au sarrasin sur le parvis d'Eurythmie (Cœur de Bretagne) - vente de galettes.

- **Pédalez et savourez ! Venez tester le vélo mixeur et déguster les smoothies à base de fruits frais**

- **Quiz sur les fruits et légumes** (Interfel)



À ne pas manquer !

CONFÉRENCE LE MERCREDI 16 SEPTEMBRE À 20H À L'ANCIEN COLLÈGE
Comment gérer les émotions des enfants ? « Je n'en peux plus, mais sinon... tout va bien ! »

Florence Renaux, psychologue clinicienne répondra à toutes vos questions lors de la conférence organisée dans le cadre du Forum Santé. **Suivi de la dédicace de son livre « Grosses colères et petits drames » à 21h**

Inscription gratuite (places limitées à 44 personnes) : au 05.63.22.19.90 ou mdamediatheque@ville-montauban.fr

LES ÉVÉNEMENTS PHARES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Septembre en Or : le mois de lutte contre le cancer de l'enfant
Les journées mondiales : des premiers secours (14/09), du cancer prostatique (20/09), de la maladie d'Alzheimer (21/09), de la contraception (26/09) et du cœur (29/09).



Le contenu des ateliers et démonstrations est susceptible d'évoluer jusqu'au jour du Forum Santé.