

SANTÉ
VOUS
BIEN!

Les **JOURNÉES**
de **MA SANTÉ**

SALLE ALAIN-PARISOT - VESOUL
25-26-27 septembre 2024
9H-12H15 / 13H15-18H

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



**GRATUIT
OUVERT À TOUS**

**SANTÉ
VOUS
BIEN!**

ATELIERS

ESPACE JEUNES

Santé mentale

- Cyber harcèlement
- Gestion du stress
- Prévention du suicide

Addictions

- Tabac
- Alcool
- Écran
- Drogues

Vie affective et sexuelle

- Identité de genre

Vaccination

Activité physique dédiée aux jeunes

- Offres sportives sur le territoire



Alimentation

- Jeux autour de l'alimentation
- Repères nutritionnels
- Conseils

Santé de la femme

- Endométriose
- Santé sexuelle
- Vaccination

Maladies chroniques

- Diabète de type 2
- Maladies cardio-vasculaires
- Maladie rénale chronique

Cancers

- Prévention
- Dépistage
- Soins de support

Activité physique adaptée

- Présentation des ateliers collectifs d'initiation
- Présentation de l'accompagnement individuel
- Tests de condition physique
- Dragon boat

Perte d'autonomie

- Simulateur de vieillissement
- Soutien aux aidants
- Prévention des chutes

Accès aux soins

- Télé expertise en dermatologie
- Soutien à la recherche de médecins traitants
- Accès aux droits



Vue et audition

- Dépistage vue et audition

Bon usage des médicaments

- Utilisation des antibiotiques
- Repères sur l'utilisation du paracétamol
- Organisation de la pharmacie familiale

Les gestes qui sauvent

- Massage cardiaque
- Position Latérale de Sécurité
- AVC : premiers signes

Dons d'organes / Don de sang

- Je suis donneur !
- Toutes les réponses à vos questions

NOUVEAUTÉ

Mercredi 25 septembre - Après-midi

CAFÉ DES PARENTS

- Groupes d'échange entre parents.
- Partage de vécu et d'expériences dans un cadre sécurisant et convivial.

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.