

FORUM DU VIVRE EN BONNE SANTÉ

Préservez votre bonne santé le plus longtemps possible !



**VITALITÉ, AUTONOMIE
& QUALITÉ DE VIE**

**Rencontre avec les professionnels
& associations, près de chez vous**

Conseils personnalisés

Ateliers et échanges

**Animation musicale chant-accordéon
avec «Souffleurs de lune»**



**01 OCT
2026**

9h —> 17h

ST-ANDRÉ-LES-ALPES | Salle de la culture CCAPV

Le forum du vivre en bonne santé est une journée pour prendre soin de vous !

Venez rencontrer les acteurs de votre territoire, découvrir des conseils pratiques, participer à des ateliers, échanger avec des professionnels et repartir avec des solutions concrètes pour préserver votre santé et votre autonomie, le tout dans une ambiance chaleureuse et animée.

Lors de cet évènement, vous pourrez échanger avec les professionnels et retrouver les stands suivants :

Vision : Faites un examen de vue gratuit avec une opticienne | *Optic04 à domicile*

Audition : Testez votre audition avec une audioprothésiste | *Amplifon*

Équilibre, activité physique : Obtenez les conseils personnalisés des enseignants en activité physique adaptée | *Maison Sport Santé Cap'Verdon, Santé&Sport*

Mémoire : Les astuces d'une *psychologue* pour entretenir votre mémoire

Nutrition, Alimentation : Discutez avec les *diététicien.nes* proches de chez vous

Soutien psychologique : Prenez soin de vous et de votre santé mentale avec une *psychologue* accessible

Diabète : Partagez votre expérience avec un Patient Expert diplômé | *Assoc. Des Diabétiques des Alpes du Sud*

Pathologies chronique : Découvrez le rôle de *l'Infirmière en Pratique Avancée* dans votre suivi.

Sommeil : Améliorer vos nuits pour un sommeil efficace et réparateur | *Infirmière spécialisée sommeil*

Santé de la femme : adoptez les bons réflexes pour bien vivre chaque étape de la vie | *Sage-femme*

Soutien aux aidants : Apprenez comment bénéficier d'un temps de répit et d'accompagnement | *Assoc. Entr'Aidant*

Soutien social : Créer du lien, c'est aussi prendre soin de soi | *Assoc. des aînés*

Aide à domicile : Conservez votre autonomie à la maison | *Aide à Domicile en Milieu Rural*

Accès aux droits : Devenez incollable sur votre situation administrative | *Département 04 | Caisse Primaire d'Assurance Maladie | France Service*

Plus d'informations : coordo.cpts.hpvma@gmail.com | 07 67 55 30 40