Samedi 5 octobre

Atelier Bien-être et dépistage
Point restauration
par Metyss Madnesse K

Animations
Zumba - Danse
lots à gagner

Dimanche 6 oct.

40es Foulées Gonessiennes

Octobre Rose

à 9h :
Foulées Gonessiennes
Stand Octobre Rose

Les recettes des inscriptions de la marche durant les Foulées seront reversées à la ligue contre le cancer.
Rendez-vous devant la salle Jacques Brel
Inscription : 5€

Transports à la demande pour vous y rendre :

GO BUS

Gratuit, sans conditions, pour tous les Gonessiens !

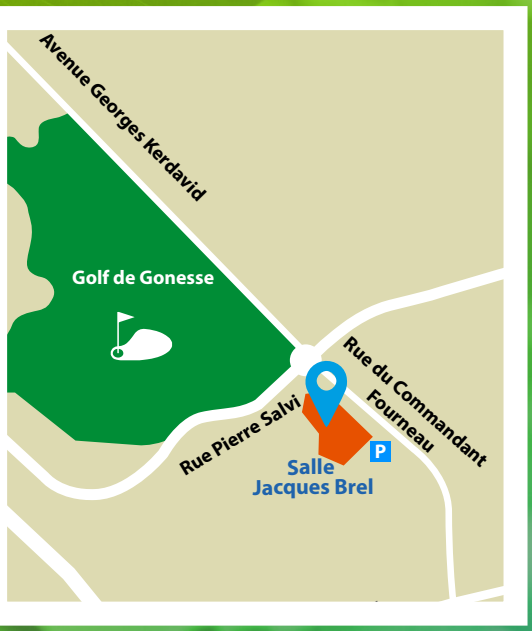
Le GO-BUS circule du lundi au vendredi de 9h à 18h et exceptionnellement le samedi 5 octobre.

Réservation au 07 85 95 53 20, la veille de votre trajet

Un transport à la demande est également proposé par le **CCAS** pour les personnes de plus de 60 ans en porte à porte.

Réservation au 01 30 11 55 20, minimun 48h à l'avance.

Accès



Par la route

Prendre l'autoroute A1
Sortie Gonesse puis suivre la D170 (BIP)

Par le train

RER D - Gare de Villiers-le-Bel / Gonesse / Arnouville
Puis bus 37 ou 22 - Arrêt Salle des Fêtes

PROGRAMME

La santé pour tous

VITALITÉ ET BIEN ÊTRE



Du 3 au 6 octobre 2019

Salle Jacques Brel - Entrée libre

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PRÉFECTURE DU VAL D'OISE

Allocations Familiales
Caf du Val d'Oise

val d'oise SDIS

ars Agence Régionale de Santé

val d'oise le département

Assurance Sociale
l'Assurance Maladie

Centre Hospitalier de Gonesse

cget

Ville de Gonesse

Cité de Gonesse

INFOS : 01 30 11 55 20

WWW.VILLE-GONESSE.FR

Les forums



Jeudi 3 octobre

de 13h30 à 17h

Maternité

Échanges destinés aux femmes enceintes et celles qui souhaitent l'être.



- Parcours de la femme enceinte

Tenez-vous informée des démarches et dispositifs existants qui accompagneront votre grossesse jusqu'aux premiers mois de bébé.

Horaires de la session :
de 13h45 à 14h45
de 14h45 à 15h30
de 15h45 à 16h45
avec la PMI et RPVO

- Plats équilibrés

Conseils d'une consultante en alimentation pour préparer vos repas afin d'être en forme pendant votre grossesse

- Conseil Allaitement

Une conseillère en lactation répond à vos interrogations sur l'allaitement

- Les travailleurs sociaux CAF

vous renseignent sur les prestations liées à l'arrivée de bébé

- Les conseillères CPAM

vous renseignent sur vos droits liés à la grossesse

Horaires de l'atelier :
13h30 à 17h30

- Nous vous invitons à prendre soin de vous et faire un point de votre santé : information sur le dépistage du cancer du col de l'utérus.

- Pour les gonessiens, un point conseil petite enfance sera proposé.

Santé des jeunes

Sensibilisation auprès des jeunes sur les conduites addictives et sur la gestion du stress

- Les secrets d'une alimentation équilibrée
- Les gestes de la sophrologie et de l'hypnose pour vaincre le stress
- Les secrets de la neuroscience pour bien dormir
- J'affiche ma prévention face aux addictions (chicha, tabac, alcool…)
- La meilleure contraception, c'est celle que l'on choisit.
- Informations sur le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles (IST)
- J'apprends les gestes d'urgence avec les sapeurs-pompiers
- Le test d'effort et moi
- Gagner en forme, gagner du temps
- Handicap visible et invisible
- Don du sang
- Présentation du Point Informations Jeunesse

Vendredi 4 oct.



à 20h : Ciné-débat

Film « De plus belle » de Anne-Gaëlle Daval
avec Florence Foresti, Mathieu Kassovitz.
Cinéma J. Prévert - Gratuit



Samedi 5 octobre

de 10h à 17h



Bien être

Venez vous initier :

- à la sophrologie
- au shiatsu
- au yoga
- à l'hypnose
- à l'aromathérapie
- à la création de cosmétiques bio
- à la création de crème hydratante et sérum anti-âge
- séance d'osthéopathie
- séance de coatching

Les places sont limitées. L'inscription aux ateliers s'effectue sur place. Un espace de détente avec coin lecture sera présent.

Dépistage

Les visiteurs pourront se soumettre à plusieurs tests :

- Visuels
- Auditifs
- Mesure du taux le monoxyde de carbone (CO) par un tabacologue
- Dépistage du diabète
- Bus pour le dépistage de la tuberculose, du cancer du poumon et prise de sang
- Bus AIDES pour le dépistage du VIH
- Test d'effort

Enfance

Parce que la santé concerne aussi les tous petits, des stands leur seront consacrés.

- «l'Hôpital des petits ours» : les enfants pourront apprendre les soins prodigués en les pratiquant sur leur propre doudou
- Parcours de motricité
- Échanges avec des professionnels de santé sur la nutrition, la vaccination, les dangers des écrans…
- Point conseil petite enfance
- Aromathérapie pour les enfants

Handicap

« Tout obstacle peut être franchi »

Stands sur :

- les déficiences visuelles
- la dyspraxie, la précocité
- l'autisme
- Parcours en fauteuil roulant
- handibasket
- présentation de structure médico-sociale

Prévention/ santé

« Mieux vaut prévenir que guérir »

- campagne de vaccination grippe et pneumocoque
- Préconisations pour une alimentation saine et équilibrée
- Conseils pour protéger son dos
- Discussions autour du sommeil
- Gestes d'urgence avec les sapeurs-pompiers
- Outils contre le cyber harcèlement
- Informations pratiques : accès aux droits
- Solutions contre les nuisances sonores et la pollution atmosphérique
- Sensibilisation sur la drépanocytose
- Atelier : prévenir les maladies cardio-vasculaires
- Simulateur d'alcoolémie
- Jeu info/intox sur la chicha, le tabac et l'alcool
- Simulateur de vieillesse
- Information sur le maintien à domicile
- Atelier : prévention des chutes, les aménagements du domicile
- Présentation de l'offre de soins de l'Hôpital de Gonesse
- Réseau de soutien en cancérologie, accompagnement des femmes avant et après la maladie.
- Activités sportives : initiation au sport
- Colon géant

