

Semaine de la Santé

Organisé par

 Communauté de Communes
 du Montmorillonnais

Depuis 2015,
 la « Semaine de la Santé »
 en Montmorillonnais est devenue
 un rendez-vous annuel
 proposé par la
 Communauté de Communes.

Activités
physiques



Alimentation



Bien-être



Information
et
sensibilisation



GREA.COM - 05 49 23 40 46 - Ne pas jeter sur la voie publique

Vendredi 29 avril 2016



Toute la journée :

Village Prévention des cancers

Côlon Tour au CHU de Poitiers - Pôle de Montmorillon

Voyager à l'intérieur d'un côlon géant et comprendre comment évolue les différentes liaisons. Au travers du cheminement et des informations pédagogiques délivrées, venez comprendre l'intérêt du dépistage et de la coloscopie.

Retrouvez également dans le hall du CHU de Poitiers-Pôle de Montmorillon, différents stands d'information :

- Un stand dédié au dépistage du cancer du sein dans le hall d'accueil du centre hospitalier : atelier pratique sur l'autopalpation mammaire. (Support pédagogique : buste féminin pour s'exercer à la technique d'exploration mammaire).
- Un stand dédié à la prévention du cancer du poumon avec la Ligue contre le cancer.
- Un stand alimentation et cancer avec une diététicienne du CHU de Poitiers - Pôle de Montmorillon.

Association Docvie,
Sophie BABIN,
05 49 62 75 48

→ 2 Henri Dunant à Montmorillon.

sophie.babin@esante-poitou-charentes.fr



Olympiade intergénérationnelle

Participation des écoles du secteur, de l'EHPAD de Lathus et du Foyer-logement de Montmorillon.

→ Montmorillon et Lathus.

Association SIEL Bleu,
Laetitia de Chadirac,
06 59 75 62 16



Pause rythmée

Initiation à une activité physique.

→ MJC Claude Nougare de Montmorillon, 16 Rue des Récollets.

Inscription obligatoire
avant le 20 avril.
05 49 91 04 88



Soirée d'échange sur les addictions

Vous êtes parents, conjoint, ami, collègue, un de vos proches s'alcoolise, fume, passe son temps devant les écrans, faut-il s'alarmer ? Comment lui en parler ? À qui s'adresser ? Temps d'échange convivial avec des professionnels du CSAPA (Centre de Soins et de Prévention en addictologie).

→ Maison des Jeunes et de la Culture 21
21 route de Montmorillon, à Lussac-les-Châteaux.

philippe.mainard@ch-poitiers.fr

CSAPA-CIPAT,
Philippe MAINARD,
05 49 01 15 30

Samedi 30 avril 2016



Journée portes ouvertes

à la piscine communautaire de l'Allochon et à l'espace Forme.
Fermeture entre 13h00 et 14h00.

→ 40 avenue Fernand TRIBOT à Montmorillon.

Activité gratuite.

05 49 91 03 73



Apéro Santé proposé par la Communauté de Communes du Montmorillonnais pour clôturer l'événement.

→ Piscine communautaire de l'Allochon à Montmorillon, 40 avenue Fernand TRIBOT.

Inscription obligatoire
avant le 20 avril.
Béatrice HARENT,
05 49 91 73 13 ou
06 74 76 83 59

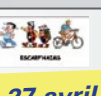
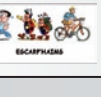
Pour tout renseignement sur cette Semaine de la Santé :

Béatrice HARENT, animatrice santé CCM,

beatrice.harent@cc-montmorillonnais.fr - 05 49 91 73 13 ou 06 74 76 83 59.

Événement réalisé en partenariat avec :



15h ¹⁵ 16h ³⁰		Séance de relaxation Intervenante : Sandra CAILLE. → Maison des Jeunes et de la Culture 21 21 route de Montmorillon, à Lussac-les-Châteaux. accueil@mjclussac.org	Activité gratuite. 05 49 48 39 27
19h ⁰⁰		Séance de découverte de la course à pied → Stade Roger LEDOUX à Montmorillon. escarp.haims@gmail.com	Activité gratuite. Michel RIDEAU, 06 79 22 52 64
Mercredi 27 avril 2016			
10h ⁰⁰ 11h ³⁰		Visite de L'Écopôle de Sillars → Eco-Pôle - « La Poudrerie » à SILLARS. simer-ecopole@cg86.fr	Inscription obligatoire avant le 20 avril. 05 49 91 96 42 + taper 2
10h ³⁰ 11h ³⁰		Atelier remue-ménages → Résidence d'Or à Montmorillon, 22 Rue d'Ypres.	Activité gratuite. 05 49 84 01 01
14h ⁰⁰ 16h ⁰⁰		Atelier « Bien manger » Avec Laurence DEBORD, diététicienne. Atelier pour connaître les bases de l'alimentation équilibrée. → Centre Hospitalier à Montmorillon, salle formation gauche. laurence.debord-rene@chu-poitiers.fr	Inscription obligatoire avant le 20 avril.
14h ⁰⁰ 18h ⁰⁰		Sensibilisation aux gestes de premiers secours Centre de Secours et d'Incendie de Montmorillon. 16 ans minimum - 15 pers. maximum. → Maison des services à Montmorillon, 6 rue Daniel CORMIER. beatrice.harent@cc-montmorillonnais.fr	Inscription obligatoire avant le 20 avril. Béatrice HARENT, 05 49 91 73 13 ou 06 74 76 83 59
Jeudi 28 avril 2016			
12h ⁰⁰ 17h ⁰⁰		« Là, tu bulles » Journée de répit des aidants familiaux. Repas, informations et animations à destination des aidants familiaux. Les proches malades peuvent être pris en charge par l'équipe sur place. → EHPAD de Brigueil-le-Chantre, Les 4 routes. guitteau.sophie@msa79-86.msa.fr	Inscription obligatoire avant le 20 avril. CLIC-05 49 84 93 20 ou MSA - M ^{me} Guitteau 05 49 43 86 98
18h ³⁰		Séance de découverte de la course à pied → Stade Roger LEDOUX à Montmorillon. escarp.haims@gmail.com	Activité gratuite. Michel RIDEAU, 06 79 22 52 64
20h ⁰⁰		Sensibilisation aux troubles bipolaires Soirée animée par les professionnels de santé du Centre Hospitalier Henri Laborit, et l'association ARGOS 2001 (Aide et soutien pour bipolaire). → Maison des services à Montmorillon, 6 rue Daniel CORMIER.	Activité gratuite.
20h ³⁰		Soirée film-débat sur le vieillissement des personnes âgées isolées « Floride » avec Sandrine KIBERLAIN et Jean ROCHEFORT. Débat sur les thèmes du vieillissement, de l'isolement et des aidants familiaux. → Cinéma L'Etoile de Montmorillon, 52 boulevard de Strasbourg.	Entrée : 4 €.
Vendredi 29 avril 2016			
8h ⁰⁰ 12h ⁰⁰		Chalet d'information en compagnie de l'Association des diabétiques de France, France ADOT et le Don du sang. → Foire des Hérolles, Coulonges-les-Hérolles.	Activité gratuite.
9h ⁰⁰ 16h ³⁰		Journée diététique et activité physique Atelier cuisine le matin : réalisation et dégustation d'un repas équilibré. Atelier randonnée l'après-midi : observation de la nature et de ses bienfaits. → ADECL à Lussac-les-Châteaux, La Mignonnère. nathalie.estevenet@mlrcsv.com	Inscription obligatoire avant le 20 avril. 15 pers. maximum. Nathalie ESTEVENET, 06 87 50 32 60 ou 05 49 91 97 59

Cette deuxième édition, en partenariat avec les acteurs locaux et institutionnels du territoire, vous propose de nombreuses animations en accès libre et gratuit :

- activités physiques
- alimentation
- bien-être
- information et sensibilisation

Lundi 25 avril 2016

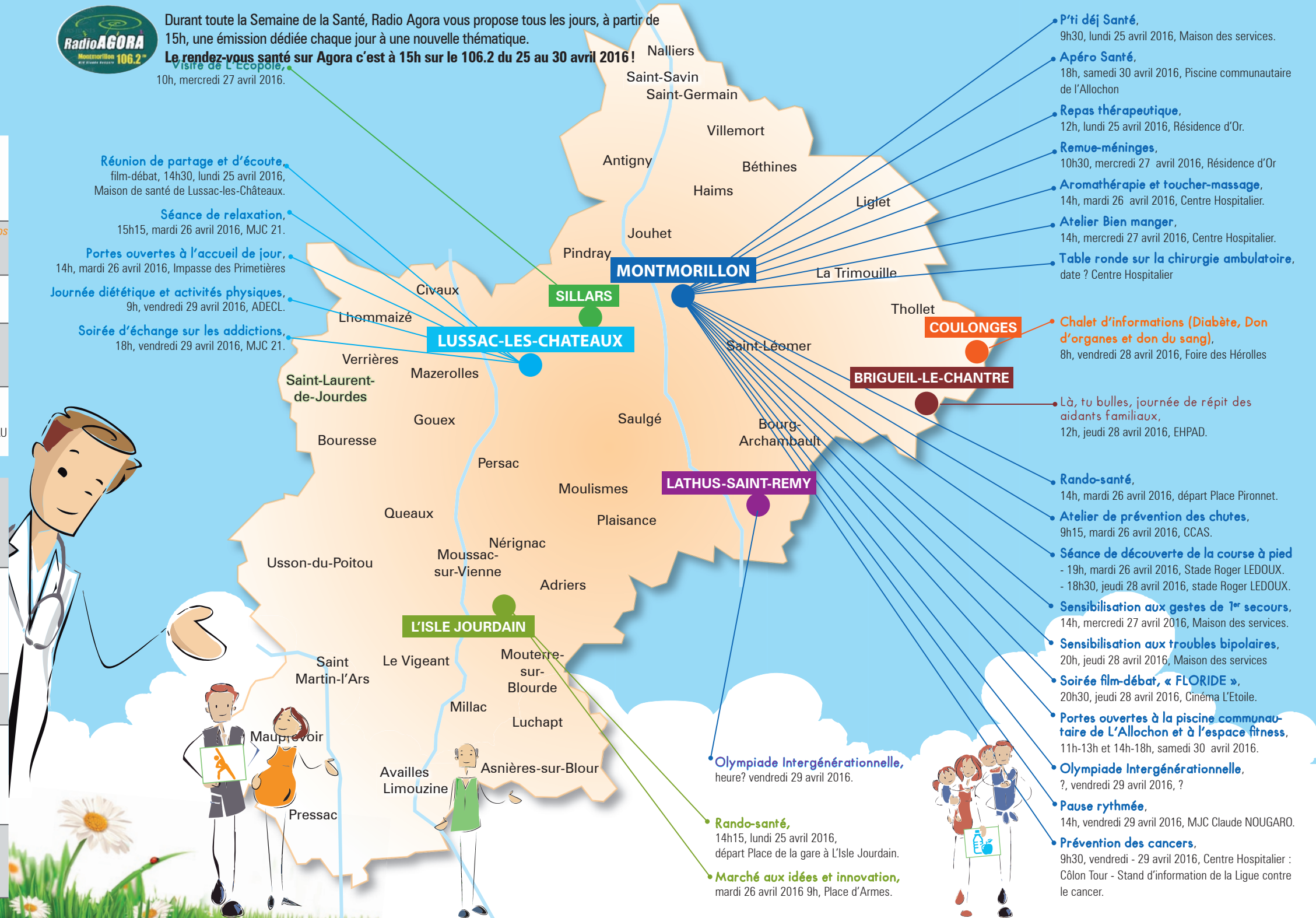
9h30		P'tit déj « Santé »-vous bien Offert par la CCM pour le lancement de la Semaine de la Santé. Un réveil musculaire en musique animé par l'association Siel Bleu. → Maison des Services à Montmorillon, 6 rue Daniel Cormier. beatrice.harent@cc-montmorillon.fr	Inscription obligatoire avant le 20 avril. Béatrice HARENT, 05 49 91 73 13 ou 06 74 76 83 59
12h00 14h00		Repas à visée thérapeutique Mixé, sans résidus, spécial diabétique. → Résidence d'Or à Montmorillon, 22 rue d'Ypres.	Participation de 5 euros par personne. 05 49 84 01 01
14h15		Rando-santé à L'Isle Jourdain → Rendez-vous Place de la Gare à L'Isle Jourdain.	Activité gratuite. Annie MENIER 06 08 13 67 96
14h30 16h00	 	Portes-Ouvertes au cours de Gymnastique Cognitive animé par l'association SIEL BLEU. → Résidence d'Or à Montmorillon, 22 rue d'Ypres.	Activité gratuite. 05 49 84 01 01
14h30 16h30		Réunion de partage et d'écoute Film-débat, Association France Alzheimer. → Maison de Santé de Lussac-les-Châteaux, 13 avenue du Docteur Dupont. martineau.lhortet@wanadoo.fr	Activité gratuite. Marie-Noëlle MARTINEAU 05 49 48 49 62

Mardi 26 avril 2016

9h00 12h00		Matinée d'information Sur les « Espaces des Usagers », les « Droits des Usagers » et les « Représentants des Usagers » dans le monde de la santé. Marché aux idées et innovations. → Place d'Armes à L'Isle Jourdain. j.teplitxky@free.fr	Activité gratuite. Jean-Frédéric TEPLITXKY, 05 49 48 19 40 ou 06 89 13 23 43
9h15 10h15		Atelier de prévention des chutes Ces séances s'adressent aux personnes de 55 ans et plus, et visent plusieurs objectifs : améliorer son équilibre ; apprendre à se relever en toutes circonstances ; améliorer ses capacités physiques. Les tests et exercices proposés sont simples et adaptés à chacun, et le tout se déroule dans une ambiance conviviale. → CCAS de Montmorillon, 4 rue des Récollets. laetitia.dechadirac@sielbleu.org	Activité gratuite. Laetitia de Chadirac, 06 59 75 62 16
14h00		Rando-santé à Montmorillon → Rendez-vous Place Pironnet à Montmorillon. a_faussat@orange.fr	Activité gratuite. André FAUSSAT, 05 49 91 17 53
14h00 16h00		Découverte de l'aromathérapie et atelier toucher-massage Sylvie MENARD (IDE référente toucher-massage) et Chrystel LANDAU (IDE référente douleur). → Centre Hospitalier à Montmorillon, salle formation gauche. severine.menard@chu-poitiers.fr ou chrystel.landau@chu-poitiers.fr	Activité gratuite.
14h00 17h00	 	Portes ouvertes : accueil de jour de Lussac-les-Châteaux (Association L'Escale), et de 14h30 à 16h30, séance de gymnastique aidants/aidés par l'association SIEL BLEU et le CPA de Lathus. → Impasse des Primitières à Lussac. e.herout@escale-lacolline.fr	Activité gratuite. Etienne HEROUT, 06 16 10 81 44



Durant toute la Semaine de la Santé, Radio Agora vous propose tous les jours, à partir de 15h, une émission dédiée chaque jour à une nouvelle thématique.
Le rendez-vous santé sur Agora c'est à 15h sur le 106.2 du 25 au 30 avril 2016 !
Visite de L'Ecopôle, 10h, mercredi 27 avril 2016.



- P'ti déj Santé.**
9h30, lundi 25 avril 2016, Maison des services.
- Apéro Santé.**
18h, samedi 30 avril 2016, Piscine communautaire de l'Allochon
- Repas thérapeutique.**
12h, lundi 25 avril 2016, Résidence d'Or.
- Remue-ménages.**
10h30, mercredi 27 avril 2016, Résidence d'Or
- Aromathérapie et toucher-massage.**
14h, mardi 26 avril 2016, Centre Hospitalier.
- Atelier Bien manger.**
14h, mercredi 27 avril 2016, Centre Hospitalier.
- Table ronde sur la chirurgie ambulatoire.**
date ? Centre Hospitalier
- Chalet d'informations (Diabète, Don d'organes et don du sang).**
8h, vendredi 28 avril 2016, Foire des Hérolles
- Là, tu bulles, journée de répit des aidants familiaux.**
12h, jeudi 28 avril 2016, EHPAD.
- Rando-santé.**
14h, mardi 26 avril 2016, départ Place Pironnet.
- Atelier de prévention des chutes.**
9h15, mardi 26 avril 2016, CCAS.
- Séance de découverte de la course à pied**
- 19h, mardi 26 avril 2016, Stade Roger LEDOUX.
- 18h30, jeudi 28 avril 2016, stade Roger LEDOUX.
- Sensibilisation aux gestes de 1er secours.**
14h, mercredi 27 avril 2016, Maison des services.
- Sensibilisation aux troubles bipolaires.**
20h, jeudi 28 avril 2016, Maison des services
- Soirée film-débat, « FLORIDE ».**
20h30, jeudi 28 avril 2016, Cinéma L'Etoile.
- Portes ouvertes à la piscine communautaire de L'Allochon et à l'espace fitness.**
11h-13h et 14h-18h, samedi 30 avril 2016.
- Olympiade Intergénérationnelle.**
?, vendredi 29 avril 2016, ?
- Pause rythmée.**
14h, vendredi 29 avril 2016, MJC Claude NOUGARO.
- Prévention des cancers.**
9h30, vendredi - 29 avril 2016, Centre Hospitalier : Côlon Tour - Stand d'information de la Ligue contre le cancer.