

LES JEUX ME BOUGENT

ENTRÉE
GRATUITE

LE GRAND RENDEZ-VOUS DE MA SANTÉ
25 MAI | A SORGUES



INFOS SUR LESJEUXMEBOUGENT.FR

LES JEUX ME BOUGENT

ENTRÉE
GRATUITE

LE VILLAGE SPORT

- Pratiquer une activité physique de manière régulière ou reprendre une activité sportive après une coupure, ce n'est pas toujours évident. Concilier ses études, son travail ou sa vie de famille sans mettre de côté sa santé physique et son bien-être c'est souvent un cap à franchir.

Pourtant, pratiquer une activité physique est essentiel pour rester en bonne santé physique mais aussi pour être bien dans sa tête !

Avec les « Jeux me bougent » vous pouvez découvrir une activité physique proche de chez vous qui pourrait vous correspondre et prendre tous les renseignements nécessaires auprès de votre Maison Sport Santé pour vous aider à trouver la motivation et adopter une activité physique adaptée à vous.

★ AU PROGRAMME



Des bilans de la forme pour évaluer sa forme physique et choisir l'activité qui nous correspond



Des initiations à des activités physiques pour tous (rugby santé, marche nordique, jeux de ballon adaptés, mega rallye...et bien d'autres activités encore !)



Des rencontres avec les professionnels du sport-santé pour vous informer sur les bienfaits de l'activité physique et la nutrition



Une orientation personnalisée vers des structures pour vous permettre de commencer une activité physique adaptée à votre condition physique

Avec la participation de : Cœur santé Avignon, Cœur Diabète Amitié, Cercle des nageurs d'Avignon, Société nautique d'Avignon, Sam Evasion, Cancer et Qualité de vie à domicile (CQVD), Rugby santé Les Angles, Intervalles Shiatsu, Canoë Vaucluse santé, FSGT Walking foot, Athom, Le Pas, Para Rugby, Aïkikāi Avignon, Graine de crabe, Kapa Vedène, Asser, Club Avignon Sport Loisirs.

TOUS LES DÉTAILS SUR
LESJEUXMEBOUGENT.FR



LES JEUX ME BOUGENT

ENTRÉE
GRATUITE

LE VILLAGE SANTÉ

- Nous vous invitons à venir à la rencontre d'associations et de professionnels de santé pour agir aujourd'hui et mieux vivre demain ! Près de 20 stands et ateliers pratiques et ludiques attendent les visiteurs avec un mot d'ordre : place à l'information et à l'action ! Test de condition physique, vélo à smoothie, vaccination, test VIH Hépatite rapides, initiations aux gestes de premiers secours... Venez découvrir des animations de sensibilisation aux formats variés et innovants. Les thèmes au programme : alimentation, douleurs chroniques, diabète, exposition aux écrans, vie affectives et sexuelle, cancer, santé mentale, gestes qui sauvent, etc. Pour chaque thème, un ou plusieurs ateliers seront proposés sur le Village Santé.

Créez votre visite sur mesure ! Pour votre santé, choisissez les stands et ateliers qui vous intéressent et visitez le village en toute liberté.

★ AU PROGRAMME



Des dépistages proposés
gratuitement et sans rdv.



Des aides à la lecture du carnet
de santé. Vaccination possible
sur place.



Des échanges avec des
professionnels de santé.



Une orientation personnalisée
en fonction de vos besoins.

Avec la participation de : CPAM, MSA, Mutualité Française, AGIRC ARCCO, MGEN, CRCDC, Ligue contre le cancer, Institut Sainte-Catherine, Manoleta, Vivre Douleur, Horizon Multimédia, CLSM, UNAFAM, Preuve, Les Marionniers, Groupe SOS, Addictions France, Mission santé publique, Centre RNCP, MACIF, AFD, Cabinet médical de Sorgues, ARS Paca, Maison sport santé Sorgues, Maison sport santé Apt, Maison sport santé Cavailon, Maison sport santé Carpentras, Maison sport santé Grand Avignon.

TOUS LES DÉTAILS SUR
LESJEUXMEBOUGENT.FR



LES JEUX ME BOUGENT

ENTRÉE
GRATUITE

LES CONFÉRENCES

10H30

“Dé-stigmatisation du dépistage” : Je me dépiste, et vous ?

- Discussion animée par le Codes 84
- Intervenante : Dr Sandrine Cassé, responsable du centre d'examen de la CPAM Vaucluse

11H30

“Cancer et activité physique” : Des bénéfices prouvés pendant et après les traitements ?

- Discussion animée par les Maisons sport santé de Vaucluse
- Intervenants : Gérard Lepeu et Clémence Mugica-Cassemajor, enseignante en activité physique adaptée à l'Institut Sainte-Catherine

14H

“Petite enfance et écrans” : Comment les protéger ?

- Discussion animée par le Codes 84
- Intervenants : Horizon Multimédia

15H

“Enfance et sédentarité” : Je me bouge et toi ?

- Discussion animée par les Maisons sport santé de Vaucluse
- Intervenants : Dr Callas, médecin référent de la Maison sport santé du Pays d'Aix et Perrine Gay Fouco, diététicienne

16H

“Douleur chronique” : comment gérer la douleur au quotidien ?

- Discussion animée par les Maisons sport santé de Vaucluse
- Intervenants : Association Manoleta et Association Doul'heureux

TOUS LES DÉTAILS SUR
LESJEUXMEBOUGENT.FR



