

# Programme des animations 2013-2014

## **CONFERENCE : PRENDRE SOIN DE SON CŒUR ET DE SES ARTERES**

*Jeudi 17 octobre 2013, 20h*

*Centre des Congrès - 33 Boulevard Carnot*

Animée par Michel Cymes, la conférence abordera le fonctionnement du cœur, les risques que nous lui faisons subir et les actions pour en prendre soin.

En partenariat avec le Club santé Débat et la Mutuelle Générale.

*Accès libre.*

## **RENCONTRE : ALIMENTATION ET PLAISIR**

*Jeudi 24 octobre 2013, 15h30-17h*

*Jeudi 14 novembre 2013, 15h30-17h*

*Jeudi 19 décembre 2013, 15h30-17h*

*Centre de soins de suite Saint-Claude - 45 rue de la Foucaudière, Trélazé*

Le service prévention de la Mutualité française Pays de la Loire, Harmonie Mutuelle et le Centre de soins de suite Saint-Claude vous invitent à une rencontre autour du plaisir et de la santé dans l'alimentation.

*Inscription auprès du centre de soins de suite Saint-Claude au 02 41 20 55 20.*

## **DEPISTAGE ET CONSEIL : LE DIABETE**

*Mercredi 13 et jeudi 14 novembre 2013, 10h-18h*

*Pharmacie mutualiste - 78 rue Baudrière*

A l'occasion de la journée mondiale du diabète, le service prévention de la Mutualité française Pays de la Loire, la pharmacie mutualiste, Harmonie Mutuelle et le Réseau diabète 49 vous proposent un dépistage du diabète et un stand d'information.

*Accès libre.*

## **CONFERENCE ET ATELIERS : L'ACTIVITE PHYSIQUE APRES 60 ANS**

Tout au long du mois de novembre, les 7 établissements d'hébergement pour personnes âgées autonomes du centre communal d'Action Sociale organisent un temps d'accueil et d'information pour les familles et les professionnels autour des bienfaits de l'activité physique après 60 ans.

En partenariat avec l'Institut de formation en éducation physique et en sport d'Angers.

*Accès libre.*

*Vendredi 15 novembre 2013 à 15h*

*Résidence Belle Beille - 53 rue Hamelin*

*Lundi 18 novembre 2013*

*à 10h30, Résidence Monplaisir - 14 boulevard Schumann*

*à 15h, Résidence Grégoire Bordillon - 45 place Grégoire Bordillon*

*Mercredi 20 novembre 2013 à 10h30*

*Résidence bellefontaine - 5 rue de la Rame*

*Vendredi 22 novembre 2013 à 15h*

*Résidence Saint Michel - 87 rue Lardin de Musset*

*Lundi 25 novembre 2013 à 15h*

*Résidence Les Justices - 4 rue Manet*

*Mercredi 27 novembre 2013 à 10h30*

*résidence Robert Robin - 16 bis avenue Jean XXIII*

## **ATELIER : INITIATION A L'UTILISATION DU DEFIBILLATEUR AUTOMATIQUE**

*Mardi 26 novembre 2013, 12h30-13h30*

Dans le cadre de la lutte contre la mort subite par arrêt cardiaque, la direction Santé publique vous initie à l'utilisation du défibrillateur automatique.

*Inscription obligatoire au 02 41 05 44 19 / 12 personnes maximum.*

## **CONFERENCE : LA CIGARETTE ELECTRONIQUE : SA PLACE DANS L'ARRET DU TABAC ?**

*Jeudi 12 décembre 2013 à 20h*

*Salle Thiers-Boisnet - 15 rue Thiers*

Cardiologue, pneumologue, scientifique et tabacologue, ces spécialistes vous donnent leur point de vue sur la cigarette électronique en tant qu'aide à l'arrêt du tabac.

Avec l'intervention du pr Furber, cardiologue et Président régional de la Fédération française de Cardiologie, du pr Urban, pneumologue et cancérologue du CHU, de M. le Houezec, conseil en Santé publique au sein de "Dépendance tabagique Amzer Glas", du Dr Guillaumin, tabacologue comportementaliste au CHU et du Dr gentil, tabacologue au CHU.

En partenariat avec l'Unité de Coordination de Tabacologie du CHU d'Angers

*Accès libre.*

## **ATELIER : GESTION DU STRESS**

En janvier, venez découvrir les bienfaits du Qi gong et du Tai chi chuan, deux disciplines de bien être d'origine chinoise permettant de mieux gérer le stress.

Ateliers animés par Dany Qi gong et Akti'Zen.

*Inscription obligatoire au 02 41 05 44 19 / 20 personnes maximum.*

### **Qi gong**

*Mercredi 8 janvier 2014, 15h-17h*

*Maison de Santé Pluri professionnelles des hauts de Saint Aubin - 9 rue Amélie Campbell*

*Vendredi 24 janvier 2014, 15h-17h*

*Centre Jean Vilar, salle Hanoumat et Cie - 1 bis rue Henri Bergson*

### **Tai chi chuan**

*Mardi 14 janvier 2014, 20h-22h*

*Maison de Santé Pluri professionnelles des hauts de Saint Aubin - 9 rue Amélie Campbell*

*Mardi 28 janvier 2014, 20h-22h*

*Centre Jean Vilar, salles Mot à mot et Poivre et sel - 1 bis rue Henri Bergson*

## **ATELIER : INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS**

*Mercredi 26 février 2014, 17h30-19h*

*Pharmacie mutualiste - 78 rue Baudrière*

Avec le service prévention de la Mutualité française Pays de la Loire, la protection civile, la pharmacie mutualiste et Harmonie Mutuelle apprenez les gestes qui sauvent.

*Inscription obligatoire auprès de Mme Cator au 02 41 68 88 38.*

## **CONFERENCE ET ATELIERS : L'ACTIVITE PHYSIQUE APRES 60 ANS**

*Mercredi 26 février 2014, 14h30-16h30*

*Espace Welcome - place Maurice Saillant*

Le CCAS organise un temps d'accueil et d'information pour les familles et les professionnels autour des bienfaits de l'activité physique après 60 ans.

En partenariat avec l'IFEPSA.

*Accès libre.*

## **ATELIER : INITIATION A L'UTILISATION DU DEFIBILLATEUR AUTOMATIQUE**

*Mercredi 26 mars 2014, 17h30-19h*

*Pharmacie mutualiste - 78 rue Baudrière*

Dans le cadre de la lutte contre la mort subite par arrêt cardiaque, la direction Santé publique vous initie à l'utilisation du défibrillateur automatique.

*Inscription obligatoire auprès de Mme Cator au 02 41 68 88 38.*

## **EVENEMENT LE PARCOURS DU CŒUR**

*Samedi 5 avril 2014*

*Centre ville*

Comme chaque année, la Ville, l'association régionale de Cardiologie, le Club cœur et santé et leurs partenaires organisent le Parcours du Cœur.

Placé sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie, le Parcours du Cœur vise à promouvoir une nutrition adaptée (alimentation et activité physique) dans la prévention des troubles cardiovasculaires.

Tout au long de la journée, des stands ludiques permettront de procéder à des démonstrations de gestes qui sauvent, des activités physiques ou sportives, des stands de prévention diabète, tabac, et sur la promotion d'une alimentation équilibrée.

## **ATELIER : INITIATION A L'UTILISATION DU DEFIBILLATEUR AUTOMATIQUE**

*Mercredi 13 mai 2014, 10h30-12h, 14h-15h30 et 15h30-17h*

*Espace Welcome, salle Saint Martin - place Maurice Saillant*

Dans le cadre de la lutte contre la mort subite par arrêt cardiaque, la direction Santé publique vous initie à l'utilisation du défibrillateur automatique.

*Inscription obligatoire au 02 41 05 44 19 / 12 personnes maximum par créneau horaire.*

## **TABLE RONDE : BIEN MANGER AVEC OU SANS COMPLEMENTES ALIMENTAIRES**

*Mercredi 4 juin 2014, 18h-20h*

*Mutualité française Pays de la Loire - 67 rue des Ponts de Cé*

Le service prévention de la Mutualité française Pays de la Loire et ses Mutuelles adhérentes vous informent sur les compléments alimentaires et leur utilisation dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

*Accès libre.*

## **CONFERENCE ET ATELIERS : LA MARCHE NORDIQUE DANS TOUS SES ETATS**

*Mardi 17 juin 2014, 18h-19h30*

*Lac de Maine - Pyramide, salle Argos*

Découvrez au travers d'une conférence et d'une marche de découverte, une activité physique et sportive bienfaisante pour tous.

*Inscription obligatoire au 02 41 05 44 19 (prêt de bâtons possible)*