

Le Festival de la Santé

Comprendre, Agir, Prévenir

Programme

**Du 7 au 11
octobre**

Théâtre Foirail
Chemillé



Parce que la santé est l'affaire de tous, Chemillé-en-Anjou, son comité consultatif de la santé et ses soixante partenaires organisent le Festival de la Santé.

Du 7 au 11 octobre, venez rencontrer les professionnels pour échanger, poser vos questions, comprendre votre santé grâce au jeu et à l'amusement. Vous repartirez avec des outils et des informations qui vous aideront à prendre soin de vous.

Explorez ce programme ponctué d'ateliers, spectacles, conférences, jeux et animations.

Accès gratuit et ouvert à tous.

MERCREDI 8 OCTOBRE

MARDI 7 OCTOBRE

18h30 - Santé mentale
spectacle/débat

SUR INSCRIPTION

« Parents d'ado... C'est chaud ! »
Mieux communiquer pour mieux vivre ensemble - par la compagnie La Belle Chute - Maison des Ados
Spectacle interactif, à destination des parents, pour explorer la parentalité avec une séance de théâtre-débat suivie d'un temps d'échanges.

20h30 - Prévention - conférence/ atelier

« Ensemble face aux addictions : parlons-en, en famille, pour mieux les prévenir » avec Entraid'addict
Conférence suivie de jeux et d'ateliers pour enfants, adolescents et adultes, membres de l'entourage d'une personne addictive.
Soirée en présence de professionnels et de bénévoles formés.

20h30 - Sommeil - conférence interactive

« Et si on parlait sommeil ? » avec Fanny Delansorne, médecin généraliste
Conférence ludique, pour tous, sous forme de quiz pour comprendre le cycle du sommeil, son rôle et repartir avec des conseils.

JEUDI 9 OCTOBRE

20h30 - Santé mentale - spectacle

« Et vous ? Comment ça va ? » par la Compagnie L'Arbre à fil
À travers des scènes de la vie quotidienne, inspirées de témoignages d'habitants, la compagnie nous invite à réfléchir et à nous questionner sur la santé mentale.



VENDREDI 10 OCTOBRE DE 9H À 12H30 & 13H30 À 18H

gh30 et 15h30 - **Secours atelier** - 1h*

SUR INSCRIPTION

« Initiation aux gestes qui sauvent : massage cardiaque et défibrillateur » animé par des bénévoles de l'Association Régionale de Cardiologie Anjou-Maine

gh45 et 15h30 - **Environnement escape game** - 45 min*

SUR INSCRIPTION

« Qualité de l'air » par Air Pays de la Loire
Un seul objectif : anéantir la pollution et réussir à s'échapper avant que le temps ne soit écoulé.

10h - **Aidants** - conférence - 1h30

« Accompagner un proche en situation de fragilité » avec Yves Clercq, psychologue

Vous avez besoin d'un accompagnement pour organiser la prise en charge de votre proche durant la conférence, contactez le CLIC au 02 41 71 77 00.

Le CHI Lys Hyrôme avec le CLIC

10h - **Activité physique** - balade - 1h*

« Initiation à la marche nordique » avec l'Entente des Mauges

10h, 10h45 et 11h30 - **Activité physique** - atelier enfant/parent

SUR INSCRIPTION

30 min*

« Atelier motricité pour les 0 - 18 mois » par la PMI

10h30 - **Alimentation** - atelier

1h30*

SUR INSCRIPTION

« Les secrets des étiquettes alimentaires » avec la Mutualité Française

10h45 - **Bien vieillir** - atelier - 30 min*

« Les bonnes méthodes à adopter pour se préserver » avec des ergothérapeutes et une kinésithérapeute

14h - **Prévention** - conférence - 1h

« Prévention des maladies cardio-vasculaires » avec un bénévole de l'Association Régionale de Cardiologie Anjou-Maine

14h - **Alimentation** - balade - 2h*

SUR INSCRIPTION

« Balade santé autour de l'alimentation » par la Mutualité Française

16h - **Mobilité** - escape game

45 min* - 4 à 12 joueurs/joueuses

« Vélo dans tous les sens » avec le collectif MERCIS

16h30 - **Activité physique** - balade

40 min*

« Parcours et activité physique autour du mobilier urbain » avec Siel Bleu

19h30 - **Prévention écrans**

conférence/débat

« Être parents à l'heure du numérique » avec Log-in Prévention
Informations et conseils pour accompagner son adolescent dans l'utilisation des écrans.



SAMEDI 11 OCTOBRE DE 10H À 17H

Toute la journée - **Prévention**

Mur interactif. Animation ludique pour tous.

*places limitées

10h15, 11h et 11h45 - Activité physique - atelier enfant/parent

30 min*

« Atelier motricité pour les 0 - 18 mois » par la PMI

SUR INSCRIPTION

SUR INSCRIPTION

10h15, 11h et 11h45 - Alimentation atelier enfants - 30 min*

« Prépare ta galette végétale » animé par le Jardin Camifolia

SUR INSCRIPTION

10h15 - Prévention écrans atelier parent/ado - 1h*

« Café-parents – ados : quels sont les bons usages sur les réseaux sociaux ? » par Log-in Prévention

SUR INSCRIPTION

10h15 - Vie affective, relationnelle et sexuelle - conférence - 1h

« Péri-ménopause : comprendre, s'informer, en parler » par les sages-femmes de Chemillé

10h30 et 15h - Mobilité - escape game 45 min* - 4 à 12 joueurs/joueuses

« Vélo dans tous les sens » avec le collectif MERCIS

10h15 et 13h30 - Secours atelier - 1h*

« Initiation aux gestes qui sauvent : massage cardiaque et défibrillateur » par l'Association Régionale de Cardiologie Anjou-Maine

SUR INSCRIPTION

SUR INSCRIPTION

11h - Environnement - atelier 1h*

« Aménager la chambre des enfants » avec le Centre Permanent d'Initiative pour l'Environnement

SUR INSCRIPTION

SUR INSCRIPTION

11h30 - Prévention dépistage témoignage - 1h



« Le vélo : ma thérapie contre le cancer du sein » par Adventures of Tata Alex

13h30 - Prévention écrans

atelier parent - 1h*

« Café-parents : quels sont les outils pour se protéger ? » par Log-in Prévention

13h30 - Bien vieillir - atelier - 30 min*

« Les bonnes méthodes à adopter pour se préserver » animé par des ergothérapeutes

14h - Vie affective, relationnelle et sexuelle - conférence - 1h

« Mon corps, mon rythme : comprendre le cycle féminin » avec les sages-femmes de Chemillé

14h30 - Santé mentale - spectacle

1h30

« Alerte isolement » par la troupe Casus délire

Spectacle joyeux et interactif sur le quotidien de retraités confrontés à des situations d'isolement.

En présence des partenaires du territoire.

15h30 - Activité physique atelier - 30 min*

« Faire du sport en situation de surpoids et d'obésité » animé par un kinésithérapeute de Chemillé

15h30 - Environnement atelier - 1h*

« Une maison saine pour toute la famille » avec le Centre Permanent d'Initiative pour l'Environnement

Programme détaillé et inscriptions :

- www.chemille-en-anjou.fr
- 02 41 29 43 40
- en scannant ce QR code



* places limitées

Jeux, quiz, expositions,
démonstrations, parcours...
un grand nombre d'animations sont
en accès libre tout au long des
journées du **vendredi 10**
et samedi 11 octobre



ALIMENTATION

Participez aux nombreux ateliers ludiques et gourmands pour faire le plein de conseils sur l'équilibre alimentaire, les légumineuses, les fruits et légumes de saison, comprendre les étiquettes alimentaires et bien plus encore !

Quelques exemples d'animations proposées :

- Jeu « devine les ingrédients »
- Jeu de la roue de la saison

Partenaires : Service restauration collective de Chemillé-en-Anjou, Jardin Camifolia, Ligue contre le cancer, Département de Maine-et-Loire, CHI Lys Hyrôme (diététicienne et infirmière), Véronique Sechet - diététicienne à Chemillé, Mutualité Française, Du Pain sur la Planche



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Venez découvrir le sport santé et le plaisir de bouger à votre rythme.

Quelques exemples d'animations proposées :

- Test de condition physique
- Biathlon ludique
- Tournoi de foot en marchant (samedi)
- Basket santé

Partenaires : L'Entente des Mauges, Siel Bleu, CHI Lys Hyrôme, PMI, Manon Tricoire - kinésithérapeute/ activité physique adaptée à Chemillé, Ideasport, Abeille Sportive Neuvy (basket), Olympique Chemillé Melay (foot)



DÉPISTAGE - PRÉVENTION

Activités ludiques et conseils sont au programme pour mieux comprendre son corps, prévenir les maladies et se sensibiliser aux campagnes de dépistages.

Quelques exemples d'animations proposées :

- Défi Octobre Rose
- Sensibilisation aux gestes d'autosurveillance mammaire
- Prévention santé bucco-dentaire
- Jeu de l'oie

Partenaires : Ligue contre le cancer, Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers, Institut Inter Régional pour la Santé, infirmières ASAEEES, Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire, PMI, Aphasiel49 AVC, Diabète 49



« BIEN-VIEILLIR »

Vous avancez en âge, découvrez les outils et astuces pour bien vivre chez soi.

Quelques exemples d'animations proposées :

- Sensibilisation aux bons gestes pour se relever du sol

- Simulateur de vieillissement
- Jeu « Maison à sécuriser »
- Test d'évaluation du risque de chute

Partenaires : CHI Lys Hyrôme, CLIC, Domus Prévention - ergothérapeutes, Jeannick Poupet - ergothérapeute et Manon Tricoire - kinésithérapeute à Chemillé, Lycée Robert d'Arbrissel

MOBILITÉ

En selle pour des mobilités plus durables afin de tendre vers un impact moindre sur l'environnement et bon pour la santé.

Quelques exemples d'animations proposées :

- Essai et parcours de vélos (vendredi)
- Exposition immersive

Partenaires : Collectif MERCIS, Alisée, Des chaînes ton vélo, Atout Vent, Centre Social du Chemillois

ENVIRONNEMENT

Venez vous informer et découvrir les bonnes pratiques liées à l'environnement, afin de protéger votre santé.

Quelques exemples d'animations proposées :

- Jeu d'identification des sources de pollutions dans le logement
- Sensibilisation sur la qualité de l'air

Partenaires : Air Pays de la Loire, Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement Loire Anjou (CPIE), École Quercifolia, les Amis du Jardin

ACCÈS AUX DROITS

Rencontrez les structures qui peuvent vous conseiller et vous accompagner sur les aides et vos droits.

Quelques exemples d'animations proposées :

- Mon espace santé, c'est quoi ?
- Comment prendre rendez-vous sur une plateforme en ligne ?

Partenaires : Centre Communal d'Action Sociale de Chemillé-en-Anjou (CCAS) et expérimentation Territoire Zéro Non Recours, France Services, Mutuelle Just, AGIR-ARRCO, Mutualité Sociale Agricole (MSA), Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM), Mauges Communauté : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC), Centre Local du Handicap (CLH), Maison de l'habitat

VIE AFFECTIVE, RELATIONNELLE ET SEXUELLE

Vous avez des questions sur le corps et ses changements, la contraception, les infections sexuellement transmissibles... Informations et conseils sont au rendez-vous !

Quelques exemples d'animations proposées :

- Sensibilisation sur les modes de contraception
- Informations sur les changements du corps et le consentement

Partenaires : Centre de Santé Sexuelle du département de Maine-et-Loire, Planning Familial, Centre d'Entraînement aux Méthodes d'Education Active (Cemea), Fanny Lelain et Mathilde Legendre, sages-femmes à Chemillé, laboratoire Biogroup Maine Anjou

PRÉVENTION

Jeux, exposition... participez aux animations sur le sommeil, l'usage des écrans, la consommation d'alcool, de tabac... pour mieux comprendre et agir au quotidien.

Quelques exemples d'animations proposées :

- Expositions
- Parcours avec lunettes de simulation
- Jeu du barman
- Quiz sommeil

Partenaires : Association Ligérienne d'Addictologie (ALIA), Entraid'Addict, Addiction France, CHI Lys Hyrôme, Log-in Prévention, Département de Maine-et-Loire, PMI, LIBRA CORPS, Promotion santé, Aphasie49 AVC

AIDÉS - AIDANTS

Besoin de soutien face à la maladie ou dans votre rôle d'aidant ? Venez en échanger.

- Stand d'informations sur les offres du territoire, écoute et conseils

Partenaires : Relais Présence, France Alzheimer, France Parkinson, CLIC, CLH, « Cancer et bien-être » Centre social du Chemillois, Aphasie49 AVC

SANTÉ MENTALE

Venez jouer et vous informer pour en savoir plus sur votre santé mentale, une composante essentielle de votre santé.

Quelques exemples d'animations proposées :

- Expositions
- Défi « dessins sur les émotions »

Partenaires : Maison des Adolescents, Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam), Centre médico-psychologique du Centre Hospitalier de Cholet, Centre Hospitalier Intercommunal Lys Hyrôme, psychologues, Mauges Communauté : Conseil local de Santé Mentale (CLSM)

SECOURS

Et si on en apprenait plus pour sauver des vies !

Quelques exemples d'animations proposées :

- Démonstration gestes qui sauvent
- Sensibilisation au don du sang, don d'organes...
- Prévention des maladies cardiovasculaires

Partenaires : France Adot 49 - Association pour le don d'organes et de tissus humains, Association pour le Don de Sang Bénévole (ADSB), Association Régionale de Cardiologie Anjou-Maine (ARCAM), Centre Hospitalier Universitaire d'Angers

Food-truck sur place le samedi.



Chemillé -en-Anjou



Cultivons nos liens

Programme complet et inscriptions sur
chemille-en-anjou.fr



5 rue de l'Arzillé - Chemillé
49120 Chemillé-en-Anjou
02 41 30 42 42



MAUGES
COMMUNAUTÉ

