

# Ma santé, j'en prends soin

<b>Lundi 29 novembre à 17h</b>	Ouverture de la semaine
<b>Rencontres &amp; cinéma</b>	
<b>Mardi 30 novembre à 17h</b>	Le dernier pour la route
<b>Jeudi 2 décembre de 14h à 18h</b>	La maladie d'Alzheimer
<b>Interventions</b>	
<b>mardi 30 novembre de 9h à 16h</b>	Le Capital santé
<b>Mercredi 1 décembre de 14h à 17h</b>	Jeux alimentaires
<b>Vendredi 3 décembre</b>	Le jardin partagé
<b>Pratique du bien-être</b>	
<b>Mardi 30 novembre de 14h à 17h</b>	Doing, coiffure, esthétique, aromathérapie...
<b>Jeudi 2 décembre de 9h à 12h</b>	La sophrologie
<b>Spectacle jeune public</b>	
<b>Mercredi 1 décembre 10h15 à 11h</b>	Petitbout mange tout • L'équilibre alimentaire expliqué aux enfants

Remerciements à tous les bénévoles et professionnels du Centre Social du Puchot aux intervenants médico-sociaux, aux partenaires privilégiés : CPAM d'Elbeuf, Coordination de l'Atelier Santé Ville de l'Agglo d'Elbeuf, Comité Régional d'Education à la Santé, le Centre de Planification, le Point Accueil Santé, l'Association Plaisir de Dire, l'Education Nationale. Les partenaires financiers : Ville d'Elbeuf sur Seine, CAF d'Elbeuf, Agglo d'Elbeuf, Groupement Régional de Santé Publique, Département de Seine Maritime.



5 rue de La Rochelle • BP 354 • 76503 ELBEUF CEDEX  
Téléphone : 02 35 77 23 48 • Télécopie : 02 35 77 31 44  
Messagerie : cspuchot@wanadoo.fr

Conception graphique : © Libre équerre, 02 35 81 04 44 • impression | IRS

## FORUM SANTÉ

DU 29 NOV AU 3 DÉC 2010  
CENTRE SOCIAL DU PUCHOT  
ELBEUF

EXPOSITIONS  
ATELIERS ET JEUX  
INTERVENTIONS  
BIEN-ÊTRE  
CINÉMA



**Lundi 29 novembre à 17h**

## Inauguration

Autour d'un apéritif dinatoire

**Mardi 30 novembre**

## Animation

### Capital santé

**De 9h00 à 11h30**

Accueil des adultes et des groupes

**De 10h30 à 12h :**

Intervention du Planning familial de Rouen

**De 13h30 à 16h00 :**

Accueil de l'école autour du thème capital santé

**Mardi 30 novembre**

**De 14h à 17h**

## Atelier

### bien-être

Doing, automassage, huile essentiel avec Myriam

Tai Ji association

ADESA

Coiffure avec

Michelle soin du

cuir chevelu,

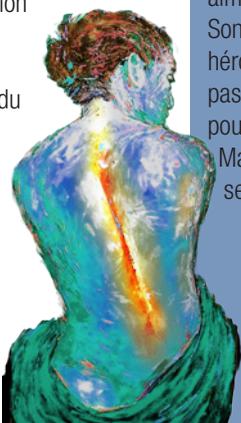
massage

cranien

Yoga

association

ADESA



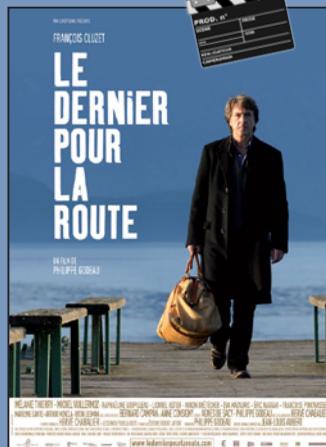
**Mardi 30 novembre à 19h30**

**Cinéma Grand Mercure**

## Le dernier pour la route

Film réalisé par Philippe Godeau avec François Cluzet, Mélanie Thierry, Michel Vuillermoz

L'histoire : Hervé, patron d'une agence de presse, décide d'en finir avec l'alcool. Loin de tout et grâce aux autres, il parvient à combattre sa dépendance, en repartant vers une nouvelle vie...



**Mercredi 1 décembre de 10h15 à 11h - Centre J.P Papin**

## Petibout mange de tout

par l'association Marmitons et merveilles

Un spectacle entièrement dédié à l'équilibre alimentaire conçu spécialement pour les enfants de 3 à 7 ans voire jusqu'à 9 ans

Petibout est un petit garçon comme tous les autres, mais il passe la plupart de son temps à grignoter sans arrêt du trop sucré et trop salé. Il ne mange que ce qu'il croit aimer et ne sort presque plus avec ses amis. Son grand plaisir et de regarder à la télévision Supermenu son héros préféré à qui il aimerait tant ressembler. Mais ce qu'il ne sait pas, c'est qu'aujourd'hui Supermenu a décidé de sortir de l'écran pour le rencontrer et lui donner son super secret... Avec la fée Mangedetout et son héros préféré, Petibout va comprendre que le secret pour être en pleine forme.



**Mercredi 1 décembre**

**De 14 à 17h**

## Jeux alimentaires

Accueil des centres de loisirs et de quartier, des parents et des enfants autour des jeux animés par le groupe habitants acteurs et intervention de Marie Duthil, diététicienne autour de l'équilibre alimentaire et du jeu du cube alimentaire.

**Jeudi 2 décembre**

**De 9h à 12h**

## La sophrologie

Conférence suivie d'un atelier sophrologie



**Vendredi 3 décembre matin ou l'après-midi selon la météo**

## Le Jardin Partagé

Animé par Olivier

Vous souhaitez jardiner à plusieurs, cultiver des légumes, des plantes aromatiques... Semer, planter, entretenir, cueillir, partager le fruit de votre labeur...

**Jeudi 2 décembre de 14h à 16h**

## La maladie d'Alzheimer

Conférence par l'association France Alzheimer autour du film «*Jusqu'au bout de la vie*»



Alzheimer jusqu'au bout de la vie est l'histoire des personnels et des résidents de deux «maisons de retraite» hébergeant des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. L'une d'elles se situe au Québec, à Trois-Rivières : c'est la maison Carpe Diem. Un véritable lieu de vie, une maison chaleureuse et «normale», où les résidents ne passent pas leur temps à attendre la mort.

La philosophie des lieux, élaborée année après année par Nicole Poirier, la directrice, et toute son équipe, repose sur l'idée principale de «bâtir chaque jour une belle journée».

En se fondant sur «tout ce qui fonctionne encore», malgré la maladie, plutôt qu'en butant sur les handicaps. Le pivot de cette approche, c'est l'empathie. «*Occupons-nous des personnes atteintes en essayant de comprendre les réalités et les besoins de chacun, plutôt qu'en plaquant des réponses toutes faites et uniformes pour tous*», résume Nicole Poirier pour qui la personne ne doit pas disparaître derrière sa maladie.

Une approche qui séduit mais rencontre également des résistances. Pas si simple de considérer la personne atteinte d'Alzheimer comme un être humain riche de toute une vie passée et toujours désirable...

