

Lundi 8 juin à 17h	Ouverture de la semaine
Expositions	
Du lundi 8 au vendredi 12 juin	Prévenir et agir pour une bonne santé Le bien-être à travers les plantes
Interventions	
Mardi 9 juin à 9h15	Gestes et postures pour éviter le mal de dos
Mardi 9 juin à 14h	Vivre dans une maison saine
Vendredi 12 juin de 9h15 à 12h	L'équilibre alimentaire en pratique
Vendredi 12 juin à 14h	L'accès aux droits et aux soins
Ateliers et jeux	
Lundi 8 juin de 13h45 à 16h	Santé et environnement <ul style="list-style-type: none"> • L'utilisation des huiles essentielles dans la maison • Le tri des déchets • Les plantes aromatiques et leurs bienfaits • Des recettes économiques et écologiques pour l'entretien de la maison
Mercredi 10 juin de 14h à 16h30	Planète Précieuse <ul style="list-style-type: none"> • Des déchets dès l'achat • Empreinte planétaire d'une tomate • Qui se rit des calories ? • Ouah ! Des watts... • Transportons-nous bien ! • Jusqu'à la dernière goutte • Pourquoi tu tousses ? • Ça va chauffer... • Des ressources plein ma poubelle • Paysages pour pays sages
Vendredi 12 juin de 9h15 à 12h	Cuisine : Des idées pour cuisiner les fruits et légumes de saison Repas pour les participants

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, Education Nationale, Comité d'Action et de Promotions Sociales, Oeuvre Hospitalière de Nuit, Restos du Cœur, Cardere. 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 8 AU 12 JUIN 2009
AU CENTRE SOCIAL DU PUCHOT À ELBEUF

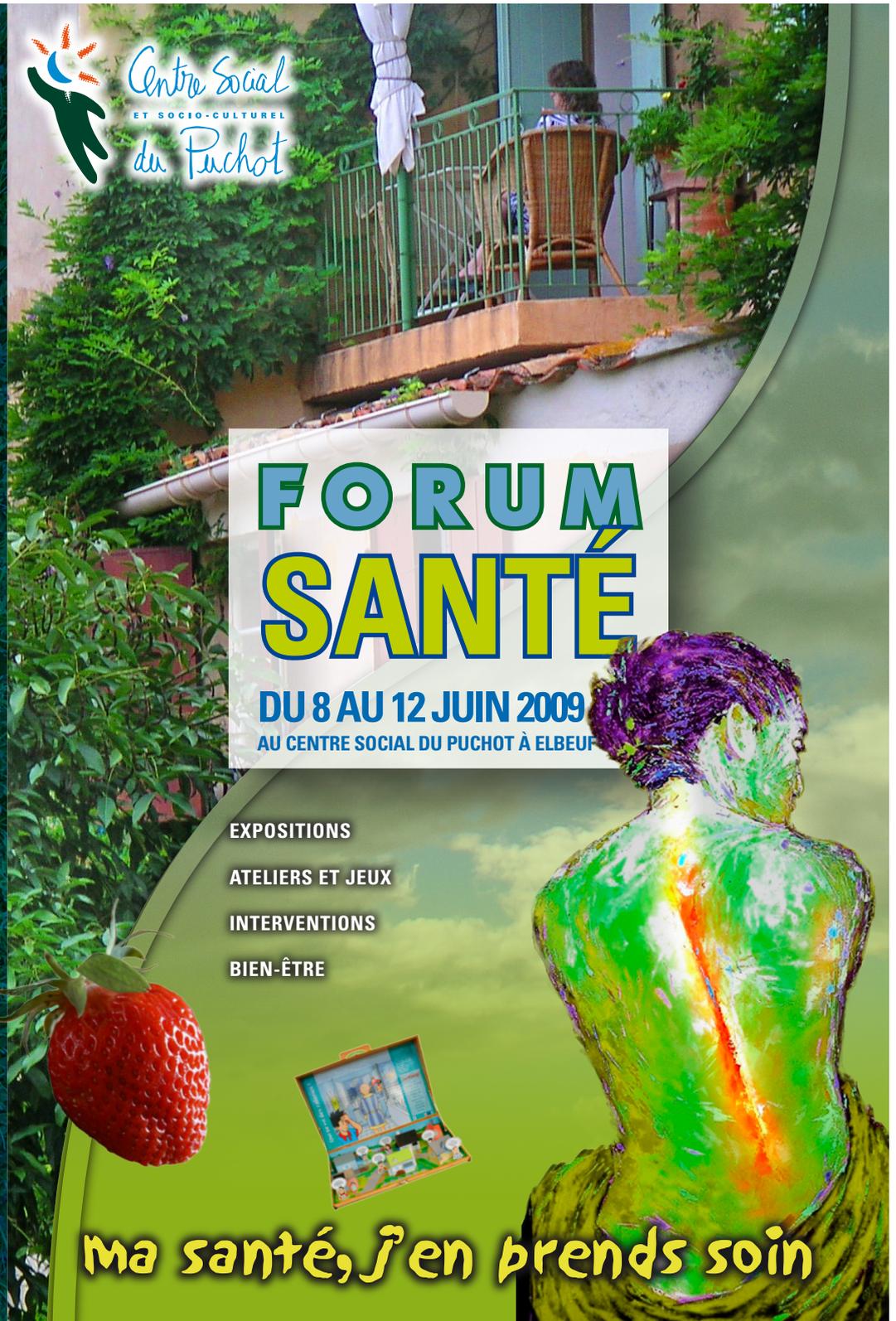
EXPOSITIONS

ATELIERS ET JEUX

INTERVENTIONS

BIEN-ÊTRE

Ma santé, j'en prends soin





EXPO-ANIMATION PLANÈTE PRÉCIEUSE

MERCREDI 10 ET JEUDI 11 JUIN

10 valises ateliers pour sensibiliser les enfants et les jeunes de 8 à 14 ans aux problèmes d'environnement actuel (les déchets, le réchauffement climatique...) et sur l'impact de nos gestes quotidiens sur l'environnement (les transports, les énergies...)

Animée par des bénévoles du Centre Social.

Mercredi 10 juin de 10h à 12h
sur inscription, places limitées, participation des enfants des centres de quartiers et de loisirs d'Elbeuf.

Mercredi 10 juin de 14h à 16h30
Les enfants accompagnés d'un parent pourront participer à l'animation de l'exposition Planète Précieuse.

Jeudi 11 juin
sur inscription des écoles, places limitées participation d'élèves de CE2/CM1.

LUNDI 8 JUIN

13H45 À 16H ATELIERS Santé Environnement

- L'utilisation des huiles essentielles dans la maison
- Le tri des déchets
- Les plantes aromatiques et leurs bienfaits
- Des recettes économiques et écologiques pour l'entretien de la maison

Animés par **Myriam Thierry**, thérapeute psychocorporelle, **Aïcha Tafiani**, agent de qualité au service déchets de l'Agglo d'Elbeuf, **Yvette Seynaeve** et **des usagers** du Comité d'Action et de Promotions Sociales, **Najia Hemicî**, conseillère en image.

17H OUVERTURE DE LA SEMAINE autour d'un pot de l'amitié.

MARDI 9 JUIN

9H15 À 11H30 INTERVENTION La santé du dos Mal de dos ? Quels sont les gestes et postures au quotidien pour l'éviter ?

Animée par **Daniel Leberquier**, bénévole aux Restos du Cœur avec le soutien d'**Annie Martinet**, service éducation à la santé de la CPAM d'Elbeuf.

14H À 16H INTERVENTION Vivre dans une maison saine Quels sont les effets de la pollution intérieure sur notre santé ? Quels sont les bons réflexes pour améliorer la qualité de l'air chez soi ? Comment combattre efficacement les acariens ?

Animée par **Chantal Hublet** et **Mathilde Renaud**, animatrices santé à l'Œuvre Hospitalière de Nuit.

VENDREDI 12 JUIN

DE 9H15 À 10H30 ET
DE 10H45 À 12H

ATELIER Équilibre alimentaire

- L'équilibre alimentaire en pratique
 - Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?
- Laure Compas**, diététicienne vous apportera des conseils et répondra à vos questions.

ATELIER Cuisine

RÉSERVÉ AUX INDIVIDUELS
DE 9H15 À 10H30 ET DE 10H45 À 12H

- Cuisiner les fruits et les légumes de saison.
- animé par **Patricia Hurot** et **Mélanie Vigor**, conseillères en Economie Sociale et Familiale.



Repas
12H DÉGUSTATION DES PLATS
préparés pour les participants de l'atelier

14H INTERVENTION L'accès aux droits et aux soins

- Qu'est-ce que l'Assurance Maladie ? Quand et comment je peux ouvrir des droits ?
- Quelles conditions pour obtenir la CMU et la CMU Complémentaire ?
- Qu'est-ce que les franchises médicales ?...

Animée par **Gérald Folie**, agent de la CPAM d'Elbeuf.

