

## Le Forum « Prévention Santé » est réalisé avec la participation de :

- Association Agir ABCD Sécurité routière
- Association de Cardiologie de Franche-Comté
- Association PAC Eureka
- Association Siel Bleu
- Centre Hospitalier de Baume les Dames
- Comité Départemental d'Éducation pour la Santé du Doubs
- Nutricconseil 25
- SSIAD ADMR de Baume les Dames
- Vautrin Formation Prévention Secourisme

### et avec le soutien logistique de :

- Comité régional de coordination de l'action sociale AGIRC-ARRCO de Bourgogne Franche-Comté
- Mutualité Sociale Agricole de Franche Comté
- Commune de Clerval



### Le Forum « Prévention Santé » se déroulera aussi à :

- Champlive le lundi 17 octobre
  - Baume les Dames le jeudi 20 octobre 2011
- Pour plus de renseignements  
contactez l'Espace Seniors au 03.81.84.38.78 ou  
<http://semainebleue2011.espace-seniors.fr>



Dans le cadre du programme  
Bien vieillir dans le  
Pays du Doubs Central

L'Espace Seniors  
et ses partenaires  
vous présentent un

Forum  
"Prévention Santé"

Vendredi 21 octobre 2011  
de 9h30 à 16h00  
à Clerval,  
Salle des Fêtes et salle du Château

De multiples actions  
vous seront présentées!

# Programme du vendredi 21 octobre 2011

## Salle des Fêtes, Place de l'Hôtel de Ville

De 9H30 à 11h00

- ✧ L'équilibre alimentaire pour tous
- ✧ La nutrition des personnes âgées
- ✧ Bien manger – Bien vieillir

De 11h00 à 12h00

- ✧ Ateliers d'activité physique
- ✧ L'éducation thérapeutique des diabétiques
- ✧ La prévention routière
- ✧ Le sommeil

De 12h00 à 13h30

- ✧ Projection du film documentaire  
« Bien vieillir dans le Pays du Doubs Central »

De 14h00 à 15h30

- ✧ Réunion d'information PAC Eureka  
(atelier mémoire)

A partir de 9h00 :  
café d'accueil sur les deux sites

Conférence sur  
la nutrition



Des ateliers  
Prévention Santé



De 12h00 à 13h00  
Verre de l'amitié sur les deux sites

## Château de Clerval Place de l'Hôtel de Ville

De 9H30 à 12h00

- ✧ Dépistage des maladies cardio-vasculaires

De 11h00 à 12h30

- ✧ Les gestes de 1ers secours

De 13h00 à 16h00

- ✧ Les situations d'urgence
- ✧ Stimulation mémoire via l'outil informatique

