

Comment accéder au forum ?



Accessibilité Personnes
à mobilité réduite



- P₁** Champ de Foire - Allée du Champ de foire
- P₂** Salle Mäivel - Rue Saint-Joseph
- 20** Tibus - Ligne 20 « Loudéac - Rostrenen - Carhaix »
- Transport à la demande avec Mobi Bretagne Centre (0810 22 22 22)
- TIM** Pontivy - Loudéac avec les Transports Interurbains du Morbihan

Forum organisé avec le soutien et la participation de :

ADALEA - AMISEP - ANPAA 22 - Club Cœur et Santé - Association Douar Nevez - Association Hospitalière de Bretagne - CCAS Loudéac - CCAS Rostrenen - Centre Hospitalier Centre Bretagne - Centre Médico-social Pontivy - Espace Autonomie Séniors - Familles Rurales - Les Groupes d'Entraide Mutuelle - IREPS Bretagne - Handicap 22 - Lycée Rosa Parks - Mairie de Loudéac - MDD Loudéac et Rostrenen - Sauvegarde 56 - URPS.

FORUM SANTÉ

« ÊTRE ET RESTER EN BONNE SANTÉ À LOUDÉAC -
PONTIVY - MERDRIGNAC - ROSTRENNEN - LOCMINÉ »



Judi 18 mai 2017 à Loudéac - 10h à 17h

FOYER MUNICIPAL (36 RUE DE MONCONTOUR)
GRATUIT ET OUVERT À TOUS

Conception et réalisation : Cnam des Côtes d'Armor, Service Communication



Conseil territorial de santé

Pontivy - Loudéac

Vous-même ou des proches rencontrez des difficultés pour accéder aux soins, vous avez besoin d'être accompagné ? Vous souhaitez agir pour préserver votre santé ?

Ce forum santé :

« Être et rester en bonne santé à Loudéac - Pontivy - Merdrignac - Rostrenen - Locminé »

est organisé par les acteurs du Conseil territoire de santé de Pontivy - Loudéac.

Il présente les ressources accessibles sur le territoire et l'accompagnement à votre disposition.

Accès aux droits et à l'information en santé

 **Mieux connaître vos droits :** assurance maladie, allocations familiales, complémentaire santé...

Médecin traitant, le parcours de soins, la CMU complémentaire et l'Aide au paiement d'une complémentaire santé, les dispositifs de prévention...

Des conseillers sont à votre disposition pour vous accompagner et répondre à vos questions.

 Vous souhaitez effectuer vos démarches en ligne ? **Venez vous renseigner !**

Animation

Ouvrez votre **Dossier Médical Partagé** pour un meilleur suivi de votre santé.

N'oubliez pas d'apporter votre carte Vitale avec vous !

Accès aux soins et à la santé

 **Je vais bien et je veux rester en bonne santé**
Prévention et dépistage à tous les âges de la vie, conseils pour les jeunes parents

J'ai un problème de santé

Médecine générale, santé mentale ou addictologie. Des professionnels de santé sont à votre écoute en toute confidentialité.

J'ai besoin d'être hospitalisé

Admission, hospitalisation, retour à domicile... Autant d'étapes à anticiper et à gérer : des aides existent et peuvent répondre à votre situation.

Animations

test de glycémie, vérification de votre tension, dépistage du HIV.

Un professionnel vous reçoit dans un espace confidentiel.

Rester en bonne santé et prendre soin de soi

Alimentation et nutrition

Animation

Comment bien manger et pas cher ?

Réalisation de repas équilibrés

Présentation d'un livret de recettes pour enfants et adultes



Conférence

14h - « Comment bien manger avec un petit budget ? »

par Gwenaëlle Linsart, diététicienne-nutritionniste à Pontivy



Activité physique

Intérêt de l'activité physique pour la santé / Alimentation et diabète

Animations

> Découvrez les bienfaits de l'activité physique sur la santé

• **Séances de sophrologie avec Michel Collin (sophrologue)** à 10h30, 11h30 et 15h30.

• **Pratique du vélo élastique ou du rameur - Venez tester !**



Vie sociale et entraide

Groupes d'entraides mutuelles, infos pratiques.
Atelier multi-activités ACCES

Espace Infos sociales



Pour mieux vous repérer parmi les dispositifs, des liens utiles en cas de difficultés

Informations sur :

- . les dispositifs sociaux
- . le logement
- . les transports
- . les dispositifs pour les personnes âgées
- . les aides aux personnes handicapées

