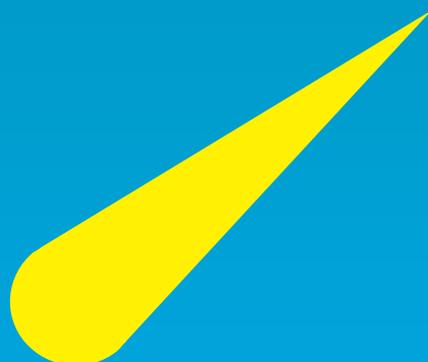


SANTÉ VOUS BIEN

LE BULLETIN DE L'ATELIER SANTÉ VILLE
MARS 2023



L'ATELIER SANTÉ VILLE

Dans le cadre du Contrat de Ville, l'Atelier Santé Ville de Mont de Marsan Agglo met en place des actions de prévention et de promotion de la santé sur des thématiques diverses (nutrition, lutte contre le cancer, VIH, santé environnementale...). Il couvre également le champ de la santé mentale et des souffrances psychosociales à travers des actions de prévention des addictions et des conduites à risque ou le repérage et la prise en charge de la souffrance psychique des habitants des quartiers.

En 2023, des animations autour de la santé et du bien-être des femmes seront proposées : ateliers "Ma maison, ma santé", séances de yoga, pilates et relaxation, nutrition santé, dépistage organisé des cancers, promotion de la vaccination...

Contact :
Sandra Bertranne
Coordonatrice Atelier Santé Ville
Direction Politique de la Ville de Mont de Marsan Agglo
T. 05 58 46 75 01 / sandra.bertranne@montdemarsan-agglo.fr

ATELIER "MA MAISON, MA SANTÉ"

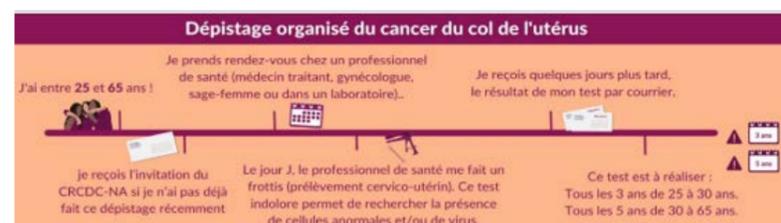
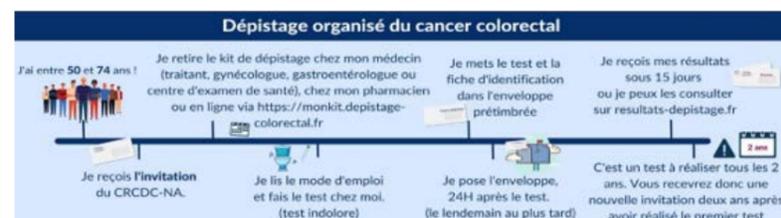
En partenariat avec l'association WECF (Women Engage for a Common Future), le Contrat Local de Santé de Mont de Marsan Agglo et le Centre hospitalier Intercommunal de Mont de Marsan et du Pays des Sources organisent un atelier pour apprendre à **décrypter les polluants du quotidien**. Animé par des professionnels diplômés, cet atelier vise à sensibiliser tous les publics, et particulièrement les parents, à l'impact de leur environnement quotidien sur leur santé et celles de leurs enfants et leur donner les moyens d'agir pour vivre dans un **environnement plus sain**.

Lundi 20 mars, 14h-16h, Centre de santé Le Phare
Plus d'infos : 05 58 05 19 85

LE DÉPISTAGE ORGANISÉ, UNE DES MEILLEURES ARMES CONTRE LE CANCER

Dans le cadre de Mars bleu, un **dépistage du cancer colorectal** est organisé à la résidence Les Girandières (avenue du Peyrouat à Mont de Marsan) le 14 mars, de 9h à 16h30. Vous avez entre 50 et 74 ans ? Venez retirer votre kit et partager un moment de convivialité autour d'un café. Le dépistage se fait via un test rapide et indolore, à réaliser chez soi.

Plus d'infos : 07 88 02 98 01



UNE NOUVELLE STRUCTURE DÉDIÉE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Depuis le début de l'année, le Centre hospitalier Intercommunal de Mont de Marsan et du Pays des Sources a ouvert sa **Maison Sport Santé**. Elle accueille, sur prescription médicale, toute personne atteinte de pathologie chronique ou présentant des facteurs de risques, sédentaire ou en perte d'autonomie. Grâce à une prise en charge multidisciplinaire, elle propose une **reprise d'activité physique encadrée et personnalisée**.

Installée dans une ancienne salle de sport de 400 m², la Maison Sport Santé dispose de locaux adaptés à la fois pour les consultations et ateliers mais aussi pour la pratique de l'activité sportive individuelle ou collective.

Des **partenariats avec les clubs sportifs** permettront à terme aux usagers de poursuivre une activité sportive choisie une fois cet accompagnement terminé.

1633 rue du Carboué à Mont de Marsan
Ouvert du lundi au vendredi, 9h-17h
Plus d'infos : 05 58 05 22 07

PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ !

L'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT) Sud Aquitaine propose des **conférences-débats** et des **ateliers** destinés aux plus de 55 ans sur des thèmes variés : mémoire, bien-être, nutrition-santé, form'équilibre, vitalité, numérique, yoga du rire... Il n'est jamais trop tard pour s'occuper de soi !

Séances hebdomadaires gratuites sur inscription

Programme complet sur asept-sudaquitaine.fr

Plus d'infos : 05 58 06 55 98 | contact@asept-sudaquitaine.fr



DE LA MÉDIATION SOCIALE VIA LA NATURE

Ancien éducateur accompagnant des mineurs en difficultés à la Protection Judiciaire de la Jeunesse de Mont de Marsan, Rudy Dupont s'est lancé dans un projet de médiation sociale nommé "Terre à Média".

Son but est de proposer des **ateliers tout public** portant sur les enjeux écologiques actuels de façon ludique.

Parmi les animations à venir :

> Ateliers de jardinage, revitalisation du sol, visites de fermes...

> Chantier pédagogique "entretien de lisière de forêt" avec l'ONF

> Initiation à la vannerie sauvage (paniers, mangeoires à oiseaux...)

> Fabrication de bokashi (composteur de cuisine)

> Animation "création de jardin au naturel" sur les parcelles des Jardins de Nonères

Plus d'infos : terreamedia@gmail.com

Terreamedia40



DES ATELIERS DE PRÉVENTION POUR LES SENIORS

> ATELIER CUISINE SANTÉ

Découvrez les principes d'une alimentation saine et préparez un repas à partager avec les autres participants.

Mardi 7 mars, 10h-13h30, Gaillères

> ATELIER BIEN-ÊTRE ET PRENDRE SOIN DE SOI

Avec le Service d'Animation, de Prévention et d'Accompagnement des Landes (SAPAL).

Lundi 6 mars, 14h-15h30, Benquet (salle du Quillé)

Lundi 20 mars, 14h-15h30, Saint-Avit (salle polyvalente)

Lundi 3 avril, 14h-15h30, Pouydesseaux (foyer Saint-Jean)

Vendredi 12 mai, 14h-15h30, Gaillères (salle annexe)

> GROUPE DE PAROLES POUR LES AIDANTS

Échangez avec d'autres aidants et une psychologue spécialisée. Deux groupes sont proposés selon la problématique que rencontre la personne que vous aidez :

- groupe 1 : aidants d'une personne atteinte d'une démence, Alzheimer et maladie apparentée
- groupe 2 : aidants d'une personne souffrant d'une pathologie atteignant le physique, handicap, maladie chronique

Mardis 28 mars, 25 avril, 23 mai, 27 juin (groupe 1), 10h-12h, Maison d'Accueil Temporaire

Mardis 11 avril, 9 mai, 6 juin (groupe 2), 10h-12h, Maison d'Accueil Temporaire

> SOPHROLOGIE : AMÉLIORER SES PROBLÈMES DE SOMMEIL EN ATELIERS COLLECTIFS

Tous les vendredis du 17 mars au 7 avril, 15h-17h, Maison des associations de Saint-Pierre-du-Mont

> ATELIER MIEUX VIVRE SES DOULEURS

Échanges avec un médecin et une infirmière.

Vendredi 21 avril (14h30-16h30), **mardi 25 avril** (15h30-17h30) **ou jeudi 27 avril** (15h30-17h30),

Maison d'Accueil Temporaire

Ateliers gratuits ouverts à tous à partir de 60 ans

Inscriptions : 05 58 03 15 03

contact.cias@cias-montdemarsan-agglo.fr

VOS AUTRES RENDEZ-VOUS

Mardi 7 mars

Mars bleu : dépistage du cancer colorectal

Centre hospitalier de Mont de Marsan, site de Layné - 10h-17h

Plus d'infos : 05 58 05 19 85

7 et 10 mars

Forum Potenti'elles

Organisé par Pôle Emploi

Auberge Landaise - 11h-13h

Jeudi 9 mars

Ciné discussion : la prévention du suicide

Cinéma Le Grand Club - 19h15

23, 24, 30 et 31 mars

Formation « Genre et santé sexuelle »

Planning familial, 9h-17h

Inscriptions : 06 18 26 84 50

Du 24 au 29 avril

Semaine européenne de la vaccination

Stand au marché Saint-Roch le 25 avril

Plus d'infos : 05 58 05 19 85

Mercredi 31 mai

Journée mondiale sans tabac

Plus d'infos : 05 58 05 19 85

NOS PARTENAIRES :

Ville de Mont de Marsan

Ville de Saint-Pierre-du-Mont / Conseil

départemental des Landes / Centre hospitalier

Intercommunal de Mont de Marsan et du Pays

des Sources / Direction Départementale de

la Cohésion Sociale et de la Protection des

Populations / IREPS Nouvelle-Aquitaine / Agence

Régionale de Santé / L'Assurance Maladie Landes

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine /

La Ligue contre le cancer / CIDFF / Les Services

de l'État / Ministère de l'Éducation Nationale /

Aides Aquitaine / Sictom du Marsan /

Cap Santé Social / La Source / Ufolep / Stade

Montois Omnisports / L'arbre à sources /

Association Nationale de Prévention en

Alcoologie et Addictologie / Fédération Française

pour le don de sang bénévole / AVC40 / Santé

Landes.