

PROGRAMME MARS BLEU

28 MARS 2025

CENTRE HOSPITALIER DE MAUBEUGE

Jeu de plateau sur les activités physique + quelques défis (renforcement musculaire, équilibre, questions...)

Marche de 5 kms au départ du centre socio-culturel de l'épinette (14h00)

Service Gastro entérologie : Distribution de flyers sur la diététique et explication des tests du cancer colorectal

Service Diététique : Activité sur l'alimentation protectrice - Jeu sur l'identification des aliments protecteurs
En partenariat avec le diététicien d'Oxypharm.

MAISON SPORT SANTÉ

**9h15-9h45 :
Réveil Musculaire**

Réveiller ses articulations et ses muscles avant de commencer la journée.

**11h15-12h00 :
Renforcement Musculaire**

Travailler l'ensemble du corps avec ce cours collectif ouvert à tous. Une pratique simple et facile, accessible à tous les niveaux, qui offre de nombreux bienfaits sur la santé.

CENTRE GRAY/ POLYCLINIQUE DU PARC

Présentation du Centre Gray, du parcours de soin (digestif, urologie...)

Explications plus détaillées sur le déroulement des séances des traitements, sur les effets indésirables, sur les soins de support proposés.

Mise à disposition de supports documentaires sur la cancérologie (livret d'accompagnement) et sur le Centre Gray (livret d'accueil)

ETP traitement anti cancéreux oraux

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Prévention cancer colorectal, HPV

RÉUSSIR EN SAMBRE AVESNOIS

Jeux sur la santé : général, nutrition, addictions, handicap.
Présentation des offres de service.

HAUTMONT MUSIC'ALL ACADEMY

Tour de chant de 20 à 30 minutes à 12h45

SISA LIBERTÉ POLE SANTÉ/ CPTS VAL DE SAMBRE

Prévention cancers, vaccination, alimentation, activité physique...

CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE

Accès aux droits et aux soins via un conseiller

SPORT SANTÉ SAMBRE AVESNOIS

Stand Roue de la Santé
Séance d'APA de 14h30 à 16h

IMAGERIE SAMBRE AVESNOIS

Stand explicatif sur les différents examens utiles dans la recherche du cancer colorectal - Transit du grêle - Coloscanner TOGD

CENTRE SOCIO CULTUREL DE L'ÉPINETTE

10h à 11h : Séance Sport Santé Séniors - Ateliers Crêpes Bleues sur la journée

ÉTINCELLE DE LA SAMBRE

Stand prévention avec vente d'objets - Initiation à la sophrologie - **2 groupes à 10h00 et 1 groupe à 11h00 durée 45 min**