



Nantes Solidaire

# Bien vivre sa santé

Une journée entière pour prendre soin  
de sa santé, pour prendre soin de soi ...

Mercredi 27 septembre de 10h à 17h30  
Maison de quartier de l'Île de Nantes  
2 rue Conan Mériadec

**Entrée libre et gratuite**

## Alimentation

### Moins salé, moins sucré et plus de goût avec les épices et aromates

#### Toute la journée

Dans la salle Conan Mériadec  
Atelier animé par l'ACCOORD  
Clos Toreau, les habitants et la  
Confédération Syndicale des familles

### Cuisine inventive : j'apprends à cuisiner avec les aliments disponibles

#### De 10h à 13h

Dans la salle Conan Mériadec  
Atelier animé par les habitants, en collaboration avec  
une diététicienne de la Ligue contre le cancer

### Manger des fruits et légumes de saison, c'est bon pour ma santé et pour mon porte-monnaie !

#### À partir de 14h30

Dans la salle Conan Mériadec  
Atelier animé par l'ACCOORD Jeune Clos Toreau et la Ligue contre le cancer

### Recettes des 4 saisons : repartez avec des recettes petit budget, faciles et rapides

#### Toute la journée

Dans la salle Conan Mériadec  
Atelier animé par la Banque alimentaire

### Et si on cuisinait ensemble ? Manger sain, manger plaisir : un goûter simple comme bonjour !

#### De 14h30 à 16h

Dans la salle Conan Mériadec  
Atelier animé par l'association Lacavale et Interfel



## Activités physiques

► **Quelle pratique régulière sportive pour sa santé ? Testez votre forme physique**

**De 10h à 10h45 et de 14h30 à 15h15**

Dans le gymnase  
Atelier animé par EPGV (Éducation Physique Gymnastique Volontaire)

► **Sport et santé : Découvrez le cross training pour le renforcement musculaire**

**De 11h00 à 11h45 et de 15h45 à 16h30**

Dans le gymnase  
Atelier animé par EPGV (Éducation Physique Gymnastique Volontaire)

► **Flash mob : Bougeons tous ensemble en musique pour le plaisir**

**À 11h, 15h et 16h**

Dans la cour de la maison de quartier de l'Île de Nantes  
Atelier animé par EPGV (Éducation Physique Gymnastique Volontaire)

► **Découvrez la marche nordique**

**De 11h à 12h**

Départ sous le préau de la maison de quartier de l'Île de Nantes  
Atelier animé par le Racing Club Nantais

► **Course d'orientation et de découverte des arômes**

**De 14h30 à 15h30**

Départ sous le préau de la maison de quartier de l'Île de Nantes  
Atelier animé par la Direction des sports de la Ville de Nantes

*Pour adultes et familles*



## Bien-être

*Places limitées : pensez à vous inscrire directement auprès du stand Bien-être sous le préau géré par l'ACCOORD île de Nantes.*



### ▲ Initiation à la réflexologie des mains

**De 10h à 10h30 et de 11h à 11h30**

Dans la salle de formation du 1er étage de la maison de quartier  
Atelier animé par une réflexologue, intervenante à l'ORPAN  
(Office des Retraites et Personnes Âgées de Nantes)

### ▲ Qu'est-ce que la socio-esthétique ? soin du visage, soin du corps

**De 14h à 16h30**

Dans la salle de formation du 1er étage de la maison de quartier  
Atelier animé par une socio-esthéticienne

### ▲ Comment gagner en confiance et en estime de soi ?

**De 11h à 12h et de 15h à 16h**

Dans la salle d'expression du 1er étage de la maison de quartier  
Atelier animé par l'association Synergie Bien-Être

### ▲ Vivre en pleine présence, un art de vivre au quotidien : approche douce de la gestuelle qui respecte le corps

**De 13h30 à 15h**

Dans la salle de réunion du 2ème étage de  
la maison de quartier (sans ascenseur)  
Atelier animé par l'association Vivre en pleine présence

### ▲ La sophrologie, pour se relaxer et dynamiser de façon positive nos qualités et nos ressources

**De 10h à 10h45 et de 14h à 14h45**

Dans la salle d'expression du 1er étage  
de la maison de quartier  
Atelier animé par l'association AlterSoin pour tous 44



## ▲ Initiation au tai chi chuan, l'art du mouvement

**De 10h à 10h45 et de 14h à 14h45**

Dans le gymnase

Atelier animé par l'association Le Jardin du TAO

## ▲ Initiation au yoga, pour découvrir son corps

**De 10h45 à 11h45 et de 15h15 à 16h15**

Dans la salle de réunion (2ème étage, sans ascenseur) de la maison de quartier

Atelier animé par l'association EQUANIMITY



## ▲ Séances d'ostéopathie

**Le matin de 10h à 10h45, de 10h45 à 11h30 et de 11h30 à 12h15**

**L'après-midi de 13h45 à 14h30, de 14h30 à 15h15 et de 15h15 à 16h**

Dans la salle des Arts (1er étage de la maison de quartier)

Atelier animé par l'Institut IDHEO (école d'ostéopathie)

## ▲ Initiation au yoga du rire, pour rire "sans raison" avec n'importe qui : une technique de relaxation inspirée du yoga

**De 12h00 à 12h30 et de 15h à 15h30**

Dans le gymnase

Atelier animé par l'association Club du rire Nantes



# Accès aux droits et aux soins

## ▲ Tout savoir sur l'accès aux droits, le parcours de santé, la sécurité sociale, la santé au travail avec la roue de la santé

### **Toute la journée**

Dans la salle Conan Mériadec  
Atelier animé par la CARSAT et L'École de la 2ème chance

## ▲ Présentation du bilan de santé et démonstration du site web Ameli.fr

### **Toute la journée**

Dans la salle Conan Mériadec  
Atelier animé par la CPAM et la CARSAT

## ▲ Jeu quiz : ma santé m'appartient !

### **À partir de 14h**

Sous le préau de la maison de quartier de l'Île de Nantes  
Atelier animé par l'ACCOORD Jeune Clos Toreau

## ▲ Le slam, c'est la santé !

### **À partir de 14h, et représentation sur scène à 16h30**

Sous le préau de la maison de quartier de l'Île de Nantes  
Atelier animé par l'ACCOORD Studio 11-15



## ▲ Dépistage bucco-dentaire pour garder des dents saines

### **Toute la journée**

Dans le bus dentaire stationné dans la cour de la maison de quartier  
Animé par le Centre dentaire de la MCRN (Mutuelle des Cheminots de la Région de Nantes)



# Nos partenaires : des professionnels à votre écoute

*Toute la journée*

*Sous le préau de la maison de quartier de l'Île de Nantes de 10h à 17h*

## ▲ Une complémentaire santé, on y a tous droit !

Animé par les conseillers Nantes Solidaire de la Ville de Nantes

## ▲ Le mur d'expression d'Octobre Rose

Animé par la Ligue contre le cancer

## ▲ Quelles aides pour les retraités ?

Animé par l'ORPAN (Office des Retraites et Personnes Âgées de Nantes)

## ▲ Les médecines alternatives et complémentaires

Animé par l'association AlterSoin pour tous 44

## ▲ VIH et des hépatites, prévenir et réduire les risques

Animé par l'association AIDES

## ▲ Atelier de prévention : café santé, atelier équilibre et mémoire, des réponses à vos questions ...

Animé par la MCRN (Mutuelle des Cheminots de la Région de Nantes)



## ▲ Tout savoir sur la contraception, l'IVG, les MST...

Animé par le Planning familial

## ▲ Écoute, information et accompagnement des jeunes

Animé par la Maison départementale des adolescents (MDA)

## ▲ Chèques santé et tarifs sociaux de l'énergie, qui peut y prétendre ?

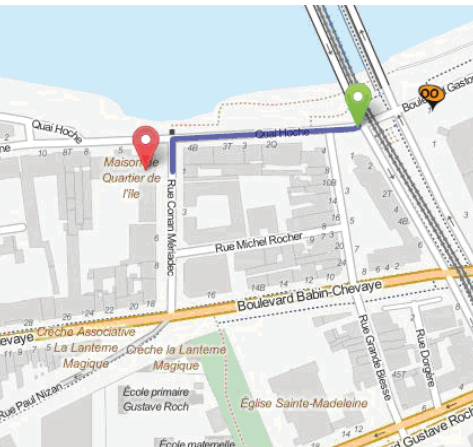
Animé par la Confédération Syndicale des Familles (C.S.F.)

# Informations pratiques

- Venez en tenue adaptée pour les ateliers et pratiques sportives
- Apportez votre tapis de sol si vous en avez
- Pour les ateliers « bien-être », il est recommandé de s'inscrire directement auprès du stand
- Possibilité de pique-niquer sur place
- Possibilité de déguster les collations préparées par les participants de l'atelier de la « cuisine inventive »
- À 16h30, le groupe du Studio 11-15 (ACCOORD) proposera une représentation de slam
- À 17h00, un verre de l'amitié sera offert par la Ville de Nantes pour clôturer la journée

## Contact et plan d'accès :

Maison de quartier de l'Île de Nantes  
 2 rue Conan Mériadec  
 02 40 99 28 82 - 06 80 76 54 26  
 Tram L2, L3 et Chronobus C5 :  
 arrêt Vincent Gâche



ALL NANTES 02 40 41 9000  
[www.nantes.fr](http://www.nantes.fr)



## Nous contacter

Par courrier postal Hôtel de Ville de Nantes  
 2 rue de l'Hôtel de Ville - 44094 Nantes Cedex 1  
 Accueil du public 29 rue de Strasbourg - 44000 Nantes