

# Ma santé a du cœur

Ouf je respire !

De 13 h à 19 h

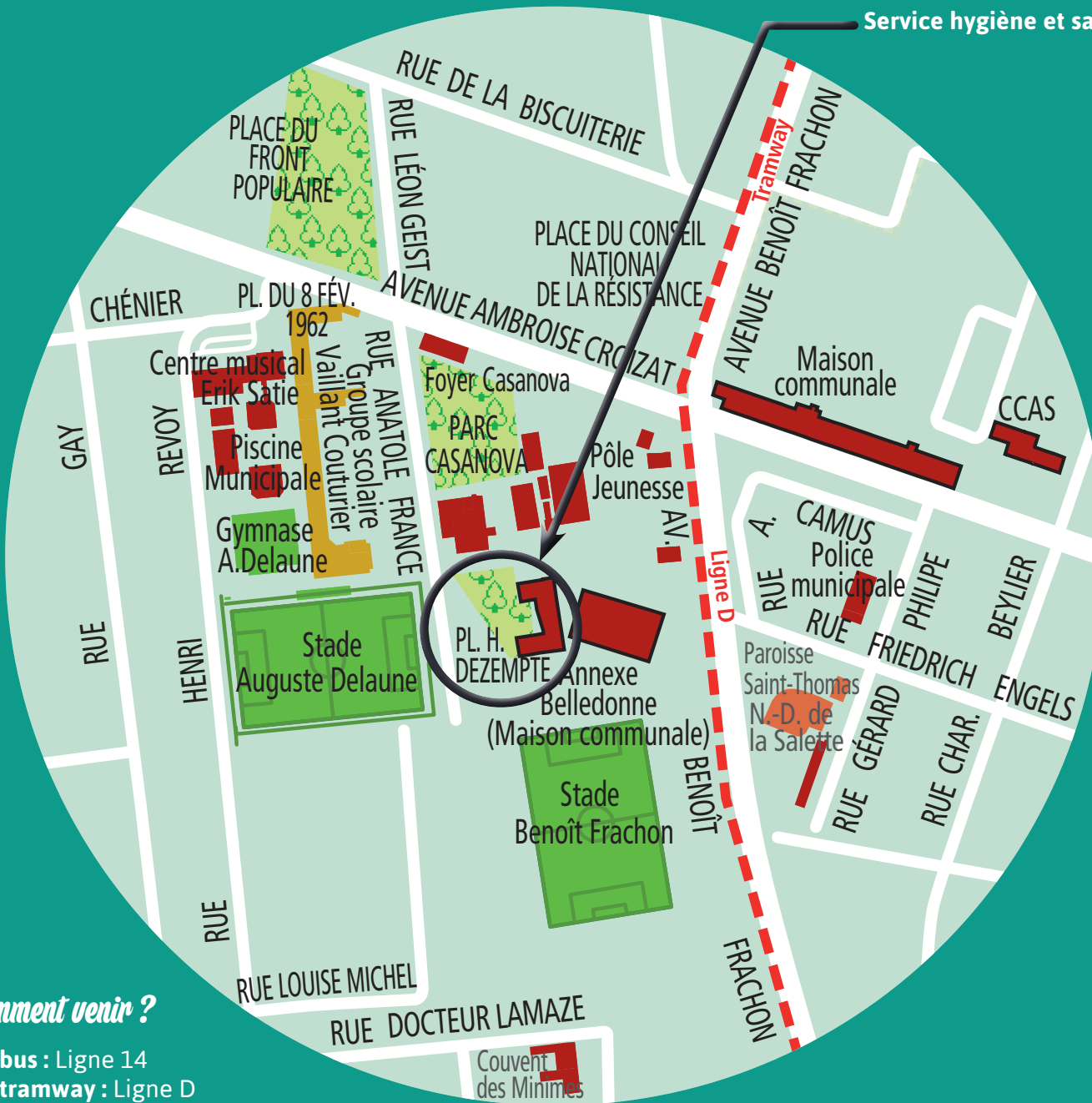
Service hygiène - santé  
Centre de planification

Place Henri Dezempte



18 stands

Service hygiène et santé



## Comment venir ?

En bus : Ligne 14

En tramway : Ligne D

Arrêt Maison communale

Direction de la communication de la ville de Saint-Martin-d'Hères - Juillet 2018

Toute la journée, des professionnel(le)s vous accueillent pour échanger, informer, conseiller autour de la **prévention des maladies cardio-vasculaires et respiratoires.**



### Accueil

Par les professionnel(le)s du service santé et du centre de planification et d'éducation familiale de la ville.



### Trouvez l'activité qui vous correspond

Test d'évaluation pour déterminer l'activité physique qui vous convient.  
L'Activité physique adaptée (APA).



### Activités sportives

Retrait des cartes EMS (École municipale des sports) 2018-2019. Venez découvrir les activités sportives avec le service des sports de la ville et les associations de clubs sportifs (marche, vélo, échauffements, étirements...).



### Sport santé connecté

Espace sport virtuel et sensibilisation sur le fonctionnement du corps humain grâce aux bracelets connectés.  
Conseil départemental de l'Isère.



### Des conseils sur votre cœur

Quiz : les bénéfices cardiovasculaires de la pratique sportive, les sports à privilégier, les mesures à respecter, les symptômes cardiologiques devant alerter pendant une activité sportive...  
Cardiologue.



### Risques cardiaques et addictions

Tenu par le CHAI (Centre hospitalier Alpes-Isère)



### Vivre avec sa maladie : découvrez l'éducation thérapeutique

Mesure de tension, test tabagique et conseils diététiques.  
Réseaux Granted (pathologies vasculaires) et Resic38 (Réseau des insuffisances cardiaques).



### Dépistage du diabète

Test de glycémie et conseils sur la prise en charge des diabétiques.  
Infirmière du CCAS\*, AFD38 (Association Française des Diabétiques) et Proxydiab38.



### Ensemble vers la santé

• Dépistage de la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO).  
• Informations sur les facteurs de risques.  
Médecins du PSIP (Pôle santé inter-professionnel).



### Apprenez les gestes qui sauvent

Démonstration des gestes de premiers secours et mise en situation.  
Service départemental d'incendie et de secours (Sdis38) et Association départementale de protection civile (ADPC).



### Mur de paroles

Expression libre sur la santé.  
Psychologue du Lieu écoute du SCHS\*\*.



### Espace détente

• Massage bien-être - Praticien professionnel.  
• Sophrologie - Professionnel du CCAS\*.



### Qualité de l'air intérieur : fabriquez vos produits

• Fabrication de produits d'entretien naturels : SCHS\*\*.  
• Fabrication de soins du visage : maison de quartier Louis Aragon.  
Sur inscription au 04 76 60 74 62



### Alimentation et hydratation

• Alimentation du sportif - Diététicienne.  
• Bar à eau - Infirmière du SCHS\*\*.



\* Centre communal d'action sociale  
\*\* Service communal d'hygiène et de santé