

du 20 au 26 octobre

Dans les écoles de la commune

Des animations sont proposées sur la notion de stress, rythme de vie et sommeil.

Expositions

« Stress control »

de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile de France à la Maison de la Musique et de la Danse.

« Les 5 sens, le sommeil »

réalisée par Centre de vulgarisation de la Connaissance à la médiathèque Anna Marly.

A la médiathèque Anna Marly, une bibliographie et une liste de sites sur le sujet sera proposé au public.



Ville de Saint Jean de la Ruelle

JOURNÉES SANTÉ

du 20 au 26 octobre 2008

Plein le dos du



PROGRAMME

- > Expositions
- > Conférences
- > Débats



www.ville-saintjeandelaruelle.fr

progra



LUNDI 20 OCTOBRE DE 14H À 16H

à la Petite Ecale
24 et 26 rue Raymond Gaudry

Groupe de Parole en partenariat
avec le REAAP de Saint Jean de la Ruelle

« Le coucher de vos enfants, est ce une préoccupation ? »

Quelques outils pour éviter le stress lié à ce moment.

MARDI 21 OCTOBRE À 18H30

à la Maison de la Musique et de la Danse
29 rue Bernard Million

Apéritif débat pour tout public :

les maladies liées au stress. « le stress et ses effets »

Animé par le docteur Philippe Rodet, médecin urgentiste,
spécialiste du stress.

MERCREDI 22 OCTOBRE DE 14H À 17H

à la Salle des Fêtes
27 rue Bernard Million

Assises Territoriales de la Santé pour les professionnels
en lien avec les personnes âgées

« Stress et les personnes âgées » :

Avec la participation du Docteur Ballouche, médecin
gériatre du CHR d'Orléans, et M. Lebihanic, directeur
d'EHPAD, de l'Association Nationale de Formation en
Gérontologie

Sur inscription au près du service santé handicap de la ville de
Saint Jean de la Ruelle : 02 38 25 14 37.

VENDREDI 24 OCTOBRE À 18H30

au Restaurant scolaire Paul Doumer
rue Paul Doumer

Apéritif débat pour tout public :

« Le stress et le sommeil : enjeux de santé publique »

Animé par le docteur Louis Danse.

Une initiation à la sophrologie sera réalisée à la fin de ce débat.

LE DIMANCHE 26 OCTOBRE

Départ : à la Maison de la Musique et de la Danse
29 rue Bernard Million

Marche de la Santé

- à 9h30 pour les 10 km
- à 10h00 pour les 7,5 km
- à 10h30 pour les 5 km

L'association de Gymnastique volontaire

vous invite à vous relaxer en participant
à leur séance de gymnastique douce et
volontaire **le lundi 20 ou le mercredi
22 de 20h30 à 21h30** à la Salle de
Gymnastique des Trois Fontaines, ou
le jeudi 23 de 9h à 10h au Dojo des
Trois Fontaines

amme

