

## RENCONTRES SANTE – MARDI 18 ET MERCREDI 19 DECEMBRE

### PALAIS DES SPORTS DE NANTERRE

- Conférences

« SANTE SEXUELLE DES ADOLESCENTS »

Conférence de Samuel Lemitre, Docteur en Psychologie, Psychothérapeute, Président du centre EIDO (Centre de soin psychologique spécialisé dans le traitement des troubles post-traumatiques et des problématiques de violence).

*Mardi 18 décembre à 10h30 (salle cafétéria du Palais des Sports)*

« ADOLESCENCE NUMERIQUE, LA GENESE D'UNE SOCIALISATION NOUVELLE »

Conférence de Jocelyn Lachance, Sociologue, Enseignant à l'Université de Pau.

*Mardi 18 décembre à 14h30 (salle cafétéria du Palais des Sports)*

« GERER SON STRESS PAR UNE TECHNIQUE DE RESPIRATION »

Conférence de Delphine Despinoy, diététicienne formée à la cohérence cardiaque, service prévention santé, mairie de Nanterre

*Mercredi 19 décembre à 10h30 (salle cafétéria du Palais des Sports)*

- Stands d'information

| Nom du Stand                                   | Descriptif  | Horaires                                |
|--|---|---|
| Stand "manger en pleine conscience"            | Comment vivre pleinement son repas ? - Service Prévention Santé | Mardi 9h30 à 17h<br>Mercredi 9h30 à 13h |
| Vélo à smoothie                                | Dépenses toi pour obtenir ton verre de jus de fruits frais      | Mardi 9h30 à 17h<br>Mercredi 9h30 à 13h |
| Stand "publicité"                              | Comment la pub influence nos achats ? – Espace Santé Jeunes     | Mardi                                   |
| Stand "image corporelle"                       | Questions et défis sur l'estime de soi - ENDAT                  | Mardi 9h30 à 17h                        |
| Stand Vie relationnelle, affective et sexuelle | Pour répondre à toutes les questions que vous vous posez        | Mardi de 9h30 à 17h                     |

|                              |  |   |
|------------------------------|--|---|
| Stand "nutrition et plantes" | Du jardin à l'assiette, des idées pour une alimentation équilibrée - ENDAT                                       | Mardi 13h30 à 17h                       |
| Stand "Espace Santé Jeunes"  | Présentation de l'ESJ, espace gratuit et anonyme pour les 11-25 ans  | Mardi 9h30 à 17h<br>Mercredi 9h30 à 13h |
| Stand "Sport Santé"          | Comment la pratique d'un sport améliore ma santé ? - OMEPS   | Mardi 9h30 à 13h                        |
| Stand « Droits des jeunes »  | Quels sont les droits, soutiens et aides aux projets proposés aux jeunes ? – Action Sociale Jeunes / CCAS        | Mardi 9h30-17h<br>Mercredi 9h30 – 15h   |
| Stand Chicha                 | La chicha est-elle inoffensive ? Un stand pour bousculer les idées reçues - Ligue contre le cancer               | Mardi 9h30 à 17h<br>Mercredi 9h30 à 13h |
| Stand "tabac »               | Quels sont les effets du tabac sur un fumeur ? Testez le kit de simulation pour le savoir - Fondation du souffle | Mardi 9h30 à 17h<br>Mercredi 9h30 à 13h |
| Stand "Santé Mentale"        | Qu'est-ce que la santé mentale ? Vidéo et échange pour vous l'expliquer – Conseil Local en Santé Mentale         | Mardi 9h30 à 17h<br>Mercredi 9h30 à 13h |
| Stand "Alimentation - Forme" | Des idées funs pour manger mieux et bouger plus - Feel Good And Move It  | Mercredi 9h30 à 13h                     |

- **Ateliers**

| Nom de l'atelier         | Descriptif   | Date / horaire   | Lieu             |
|--------------------------|--|--|------------------|
| Histoires2Vie            | Projection-débat autour de la consommation de drogues.<br><br><i>Sur inscription uniquement</i>                    | Mardi 18 décembre<br>Séance à<br>10h30<br>(20 places)<br><br>et 14h<br>(20 places) | Salle de danse   |
| Atelier socio-esthétique | Soins du visage et des mains<br><br><i>Sur inscription uniquement</i>  | Séances le mardi à 10h, 11h30, 14h, 15h30  | Annexe Cafétéria |
| Relaxation par le son    | Atelier découverte des techniques de relaxation par la musique   | Séances le mardi à 9h30 et 13h   | Dojo             |
| Initiation au Yoga       | Atelier découverte de cette pratique   | Séances le mardi à 14h et 16h  |                  |
| Initiation sport adapté  | Participation à une séance de sport adapté à votre santé<br><br><i>Renseignements sur le stand « sport-santé »</i> | Séances le mardi à 9h30 et 13h   | Salle bien-être  |

- **Dépistages**

| Thématique                   | Horaires                                      | Lieu                |
|------------------------------|---|---------------------|
| Dépistage rapide du VIH/SIDA | Mardi de 13h à 17h                            | bureau ?            |
| Bilans bucco-dentaire        | Mardi de 9h30 à 17h et mercredi de 9h30 à 13h | Salle de conférence |
| Tests de la vision           | Mardi de 9h30 à 15h00                         | Salle de conférence |

- **Evènement**

« **ECRAN(S)** », représentation par la troupe **Parallèle Théâtre**

Le spectacle **ÉCRANS** est composé de quatre scènes liées entre elles par des intermèdes. Ils sont pour la plupart sans paroles et abordent la même thématique : l'utilisation récurrente du téléphone portable, jeux-vidéo, réseaux sociaux et de l'influence de ces comportements dans le rapport à l'autre.

*Mardi 18 décembre de 15h à 17h, salle de conférence, Palais des Sports*

**ATTENTION A LA SALLE DES CONGRES ET EN GUISE DE CLOTURE DES RENCONTRES SANTE :**

**Spectacle de Danse Hip-Hop de 9.2 Styles sur la thématique du mal-être des jeunes à l'occasion de l'anniversaire des 20 ans de l'Espace Santé Jeunes !**

**Mercredi 19 décembre à 15h, salle des congrès – rue du 8 mai 1945 – sous la mairie**

**Partenaires :**

Feel Good And Move It, ENDAT, Ligue contre le Cancer, Fondation du Souffle, CCAS de Nanterre, Hôpital Max Fourestier, OMEPS, 9-2 Style, Parallèle Théâtre, Grégoire Boulant

**Avec le soutien financier de :**

Agence Régionale de Santé Ile de France Conseil Départemental des Hauts-de-Seine, CGET, MILDECA.