

SALON

ENSEMBLE,

animons notre
santé

(Re)découvrons les bienfaits
d'une activité physique douce
et d'une alimentation plus saine



- **Activités** pédagogiques, ludiques et familiales
- **Découverte** du sport sur ordonnance



Samedi

26

De 13h30
à 18h
NOVEMBRE 22

Verrière des Cordeliers
(Sainte-Colombe - Place Aristide Briand)

&

Maison des Associations
(Estrablin - Place de la Paix)

Vienne Condrieu Agglomération a le plaisir de vous inviter à participer à la première édition du salon « **Ensemble, animons notre santé !** » qui s'inscrit dans l'Axe 2 « *Une agglo qui agit en faveur d'une meilleure santé pour ses habitants* » de son Plan Local de Santé 2021-2027.

L'objectif de cet événement, qui s'adresse à un public très large (adultes, ados et enfants), est de mettre en avant l'intérêt de manger sainement et de bouger plus pour rester en bonne santé, tout en valorisant l'implication des partenaires associatifs et institutionnels du territoire.

Il se déroule sur deux lieux, à la Verrière des Cordeliers de Sainte-Colombe et la Maison des Associations d'Estrablin.

Sur ces deux sites, vous trouverez des informations sur la prévention et sur les bons gestes du quotidien, pour le maintien des personnes bien portantes et le soutien des personnes en parcours de soins.

Cette action, portée par Vienne Condrieu Agglomération et organisée avec la commune d'Estrablin, est subventionnée par l'ARS Auvergne Rhône-Alpes. Elle est possible grâce à la mobilisation des élus et des directions Cohésion sociale, Environnement et Transports et Mobilité de l'Agglo, qui travaillent en commun sur ce projet, en collaboration avec leurs partenaires, que nous souhaitons remercier pour leur disponibilité et leur investissement.

C'est dans le souci de répondre aux problématiques locales de santé, que les élus de Vienne Condrieu Agglomération ont établi un Plan Local de Santé 2021-2027. Celui-ci est basé sur les résultats d'un diagnostic territorial réalisé en 2020, en concertation avec les acteurs de la santé et du social du territoire et d'une enquête auprès des habitants.

L'ensemble des actions, portées par l'Agglo, qui contribuent à la dynamique du Plan Local de Santé seront dorénavant identifiées avec le pictogramme « **Bonus Santé** » créé à cet effet.



Retrouvons-nous le **samedi 26 novembre** à Sainte-Colombe et/ou à Estrablin, et **ensemble**, apprenons les gestes simples pour **préserver notre santé**.

La Verrière des Cordeliers

SAINTE-COLOMBE

13 stands, à l'intérieur et à l'extérieur, pour trouver des infos prévention et nutrition et pour tester des activités douces.

Vienne Condrieu Agglomération



Pourquoi consommer «Aqua Vienna», l'eau du robinet de l'Agglo ?

Vienne Condrieu Agglomération répond à vos questions sur l'eau du territoire : provenance, composition minérale, intérêt environnemental...
Dégustation d'eaux à l'aveugle : saurez-vous reconnaître l'eau du robinet ?

Conseil de Développement de Vienne Condrieu Agglomération

Une meilleure qualité de l'air pour notre santé : comment et pourquoi ?

Exposition et échanges autour des bonnes pratiques au quotidien.

Contact :

cdd@vienne-condrieu-agglomeration.fr
04 82 06 33 23

ADF 38 (Association des diabétiques de France-Isère)

Vous trouverez sur ce stand des informations sur une bonne alimentation à tout âge, sur les effets de la consommation de tabac sur le diabète, et vous apprendrez à vous (re)mettre en mouvement pour vous sentir mieux.



AOSSP (Association Objectif Souffle Santé Physique du Pays Viennois)

Auprès de l'AOSSP, trouvez des informations sur les problématiques respiratoires et apprenez des exercices de gymnastique simples pour améliorer votre souffle.

Contact : aosp38@gmail.com

Endocrinologie et diabétologie de l'hôpital de Vienne

Une exposition vous informera des dispositifs d'accompagnement des patients « prévention/éducation ».

Contact : diabeto@ch-vienne.fr
04 74 31 33 61

Département du Rhône

Bien s'alimenter pendant sa grossesse, puis proposer une alimentation adaptée au nouveau-né et à l'enfant, ce sont les informations que vous trouverez sur ce stand.



Interfel

Venez déguster des fruits et légumes frais, et découvrir de délicieuses recettes pendant les ateliers proposés tout au long de l'après-midi.

Prescri'Bouge

Venez jouer et casser les idées reçues sur l'Activité Physique Adaptée.

Vous pourrez aussi essayer la gym douce avec 2 séances, à 14h30 et à 15h30.

Inscription sur place, 30 minutes avant le début de chaque séance. Pas besoin de tenue de sport.

Contact : info@prescribouge.fr
06 03 93 60 69

Centre d'examen de santé de la CPAM

Faire le point sur votre santé et faire un examen gratuit de prévention en santé pour toute la famille.

Rendez-vous sur ce stand pour trouver les infos sur l'accès à ces dispositifs.

Contact : 3, place Saint-Pierre à Vienne
04 72 65 16 16

Les diététiciennes du territoire

Le vélo, vous connaissez ?
Le smoothie, vous connaissez aussi ?
Mais le vélo smoothie ça vous parle ?
Venez le découvrir sur ce stand.

Et réalisez vous-même, et de façon ludique, ces boissons à base de fruits ou légumes de saison.

Service des sports de la Ville de Vienne

Envie de tester votre condition physique ? C'est possible sur ce stand.

Vous pourrez aussi découvrir le dispositif « Sport sur Ordonnance ». Pas besoin de tenue de sport.

Contact : sports@mairie-vienne.fr
04 74 78 70 80

À l'extérieur de la Verrière des Cordeliers, au pied de la Tour des Valois

iLYCOURS

Peter GIROUD, éducateur sportif vous propose un atelier de remise en forme avec des exercices simples et accessibles à tous.

Contact : 06 83 09 94 21

Vienne Condrieu Agglomération & son Conseil de Développement

Ici, nous vous parlerons vélo.

Vous trouverez toutes les infos sécurité/équipements pour :

- Vous (re)donner envie de faire du vélo sur de petits trajets et limiter l'usage de la voiture au quotidien.
- Faciliter la pratique du vélo à tout âge pour les publics non habitués qui n'y pensent pas, n'osent pas ou appréhendent.
- Faciliter ou motiver la remise en selle de personnes qui savent faire du vélo.
- Lever les appréhensions de rouler en ville en découvrant les aménagements cyclables dédiés.



Et si nous partions en balade ensemble ?

Nous vous proposons 3 mini-parcours « découverte vélo », accessibles à tous et accompagnés de cyclistes expérimentés. Sur ces parcours, vous ferez des pauses « informations » et « découverte de points d'intérêt (nature, équipements sportifs ou de loisirs...) » :

➔ 1 parcours urbain pour se familiariser avec la pratique du vélo en ville :

Départ à 15h : Verrière des Cordeliers → Centre-ville de Vienne

🕒 45 min · dont 20 min de vélo.

➔ 2 parcours sur la Via Rhôna pour retrouver le plaisir de faire du vélo et rejoindre des sites favorisant la pratique d'activités de plein air (parcours santé, parcs, détente familiale...) :

Départ à 14h : Verrière des Cordeliers → Île Barlet à Saint-Romain-en-Gal

🕒 30 min · dont 20 min de vélo

Départ à 16h : Verrière des Cordeliers → Parc de Maison Blanche à Saint-Cyr-sur-le-Rhône

🕒 40 min · dont 20 min de vélo

Nombre de participants limité sur chaque parcours. **Inscription fortement conseillée** au 04 82 06 33 23 ou cdd@vienne-condrieu-agglomeration.fr.

Les participants devront se présenter sur le stand 30 min avant le départ.

Casque obligatoire pour les moins de 12 ans.

Si possible, venez avec votre propre vélo. Vous pourrez aussi :

- Emprunter un vélo (mécanique ou électrique) gratuitement sur réservation avant le 25 novembre, au 04 82 06 33 23 ou cdd@vienne-condrieu-agglomeration.fr
- Utiliser un vélo en libre-service Fredo.
 - ➔ Pour cela, téléchargez l'application gratuite «Fredo» (Android ou Apple)

TARIFS **fredo**.

Les 20 premières minutes sont gratuites.

Vélos classiques - Caution : 100 €

20 à 110 minutes : 1 € par tranche entamée de 30 minutes

> 110 minutes : 4 € par tranche entamée de 30 minutes

Vélos électriques - Caution : 200 €

20 à 110 minutes : 2 € par tranche entamée de 30 minutes

> 110 minutes : 6 € par tranche entamée de 30 minutes

Maison des Associations

ESTRABLIN

5 stands, pour découvrir des activités physiques douces et des recettes saines et délicieuses.

Gymnastique Volontaire d'Estrablin

Venez vous renseigner et tester des activités physiques douces

14h30 et 15h30 : Séances de gymnastique douce (à partir de 16 ans).

Vous préférez partir en balade à l'extérieur ?

Rendez-vous à **14h15** ou **15h30** pour une marche de 45 minutes avec animations. Niveau facile, tout public.

Pour ces activités, prévoir une tenue et des chaussures confortables.



Le petit jardin d'Estrablin

Sur ce stand, vous trouverez des fruits et légumes de saison, produits sur le territoire.



Les diététiciennes du territoire

Échanger avec vous sur la nutrition, les idées reçues, vous donner des conseils et vous proposer des jeux, c'est le programme prévu par les diététiciennes du territoire.

Mais ce n'est pas tout ! Elles vous proposent aussi de cuisiner avec elles, et de préparer une délicieuse recette à base de fruits de saison : rendez-vous à 14h30 et 16h sur le stand.



Esprit Sport Seyssuel Estrablin

Sur ce stand, le dispositif 1, 2, 3... bougez ! proposera des activités sportives adaptées aux enfants de santé fragile ou en surpoids.

Tout au long de l'après-midi, les petits visiteurs pourront s'amuser avec des jeux d'adresse (à partir de 6 ans).



Pouss' de yogis

Envie d'une pause et d'un moment zen ?

Le yoga et la peinture sur galets sont faits pour ça.

Pouss' de yogis vous propose de découvrir deux activités (à partir de 6 ans, groupe limité à 20 personnes) :

- Peinture sur galet, à 14h30
 - Découverte du yoga, à 16h et à 17h.
- Pour cet atelier, **il est préférable de s'inscrire** (jusqu'au dernier moment) au 06 35 19 41 02.
Prévoir une tenue confortable.



Pour toute Information complémentaire, contacter

Nellie Meunier

Chargée de mission santé • Direction cohésion sociale

nmeunier@vienne-condrieu-agglomeration.fr

04 27 87 80 05

Vienne
Condrieu
Agglomération

Bonus
santé