

GRATUIT

## SANTÉ ET NUMÉRIQUE

Deux ateliers pour mieux comprendre sa santé et découvrir comment le numérique peut aider à mieux s'informer, suivre ses rendez-vous ou accéder aux bons outils.

### Inscription par atelier

#### LE NUMÉRIQUE AU SERVICE DE VOTRE QUOTIDIEN

Participez pour apprendre à utiliser le numérique au quotidien. Santé, démarches en ligne, sécurité : chaque séance vous guide pas à pas, quel que soit votre niveau. Un accompagnement pratique et adapté à vos besoins.

Du 23 septembre au 2 décembre

De 14h à 15h30

Au Centre Social Rural CHAUMONT-EN-VEXIN

#### SANTÉ ET NUMÉRIQUE

Apprenez à gérer votre santé en ligne grâce à deux séances pratiques : l'une dédiée à Mon Espace Santé, l'autre à l'application Carte Vitale, pour plus d'autonomie et de simplicité au quotidien.

Du 9 décembre au 16 décembre

De 14h à 15h30

Au Centre Social Rural CHAUMONT-EN-VEXIN



MON POINT SANTÉ

# MON POINT SANTÉ

Des ateliers simples et utiles  
pour prendre soin de soi, à  
son rythme !



### Informations et inscriptions :



#### ADRESSE

46 ter rue Pierre Budin  
60240 CHAUMONT-EN-VEXIN



#### TÉLÉPHONE

03 44 49 01 80



#### EMAIL

contact@csrvexinthelle.fr

au Centre Social  
Rural du Vexin Thelle



**GRATUIT**

## DÉPISTAGE

Le dépistage, ce n'est pas un diagnostic : c'est une démarche préventive, même sans symptôme. En trois jours, découvrez comment en parler, quels examens sont recommandés selon votre profil, et comment se déroulent les différentes étapes.

Cancers, IST, hépatites, VIH :

- des infos claires, des outils concrets, un médecin pour répondre à vos questions,
- des mises en situation pour lever les freins et faciliter les démarches.

**Un temps pour comprendre, échanger et agir.**

### Inscription aux 3 ateliers du cycle

#### COMPRENDRE LE DÉPISTAGE: DE QUOI ON PARLE? *Atelier réalisé par l'infirmière Mme CHAMPION*

Le dépistage, ce n'est pas un diagnostic : c'est une démarche préventive, même sans symptôme. Venez découvrir pourquoi et comment en parler, grâce à l'outil « Les pistes pour en parler » de la Fédération des centres sociaux.

#### AGIR CONCRÈTEMENT: OÙ, QUAND, COMMENT SE FAIRE DÉPISTER *Atelier réalisé par l'infirmière Mme CHAMPION*

Comment ça se passe ? Où aller ? Qui contacter ?  
Un médecin vous guide à travers les étapes : convocation, test à domicile, prélèvement... Des outils pratiques, des mises en situation pour lever les freins et faciliter les démarches.

#### QUELS DÉPISTAGES POUR MOI? *Atelier réalisé par le médecin BRINGER LOUIS-JUSTE*

Quels examens sont recommandés selon votre âge, votre sexe ou vos antécédents ? Zoom sur les cancers du sein, colorectal, col de l'utérus, mais aussi sur les IST, hépatites et VIH. Des infos claires, des outils concrets pour mieux s'y retrouver.

**GRATUIT**

## ALIMENTATION

Avec une diététicienne et un docteur de l'hôpital de Chaumont-en-Vexin, explorez vos besoins selon votre âge et votre rythme de vie.

Repas équilibrés, lecture d'étiquettes, pièges du sucre et du sel, signes de dénutrition : des outils concrets pour mieux manger et mieux accompagner.

Menus adaptés, astuces budget, batch cooking et produits de saison au programme.

**Des ateliers pratiques, accessibles à tous, pour comprendre, prévenir et agir.**

### Inscription aux 3 ateliers du cycle

#### COMPRENDRE NOTRE ALIMENTATION *Atelier réalisé par la diététicienne nutritionniste Mme DUBOS*

Quels sont vos vrais besoins selon votre âge, votre santé, votre rythme de vie ?  
Zoom sur les aliments, les étiquettes, les pièges du sucre et du sel...  
Avec la diététicienne de l'hôpital de Chaumont-en-Vexin, testez vos connaissances en reconstituant des repas équilibrés !



#### PRÉVENIR ET TRAITER LES MALADIES À TRAVERS L'ALIMENTATION ET L'HYGIÈNE DE VIE *Atelier réalisé par le médecin HELOU*

Aliments à éviter et aliments à privilégier, comment s'y retrouver ?  
Lecture de menus adaptés, échanges concrets et témoignages pour mieux accompagner les personnes concernées.  
Un atelier accessible à tous, pour apprendre à repérer, prévenir et adapter l'alimentation.



#### PASSER À L'ACTION AU QUOTIDIEN: ATELIER CUISINE *Atelier réalisé par l'infirmière Mme CHAMPION*

Comment composer des menus équilibrés avec un petit budget et peu de temps ?  
Découvrez des astuces simples, idées de collations, batch cooking et produits de saison au programme.

