

# ATELIERS ET INITIATION

- LE SPORT SUR ORDONNANCE Libre accès de 11h30 à 12h30 et de 15h à 16h30 - essais de 5/10 min

- INITIATION MARCHÉ NORDIQUE ET BUNGY PUMP\*

À 11h30, 15h30 et 16h30

Séances de 30 min. Animées par l'association *NORDIC WALKING ERCAN*



- CONFECTION D'UNE CRÈME NATURELLE\* à 11h30, 14h, 15h et 16h

Ateliers de 3 personnes maximum. Animés par *Un caou dans l'bocal*

- ATELIER SOPHROLOGIE ET GESTION DU STRESS\* à 14h et 15h

Séances de 20 min - 6 personnes max. Animées par *L'autre Sens Sophrologie*

## CONFÉRENCE DE 14H À 15H

« JE SUIS TÉMOIN DE VIOLENCES CONJUGALES, COMMENT AGIR ? »

Animée par l'association *l'Iris bleue*

- VELYSOO : ESSAIS DES VÉLOS À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE Toute la journée

\*inscription préalable possible sur le stand concerné

## JEU CONCOURS

À GAGNER : COOKEOS, EXTRACTEURS DE JUS ET TROTTINETTES !  
TIRAGES AU SORT 12H ET 17H



Communauté de communes Flandre Lys  
500 rue de la Lys - 59253 La Gorgue

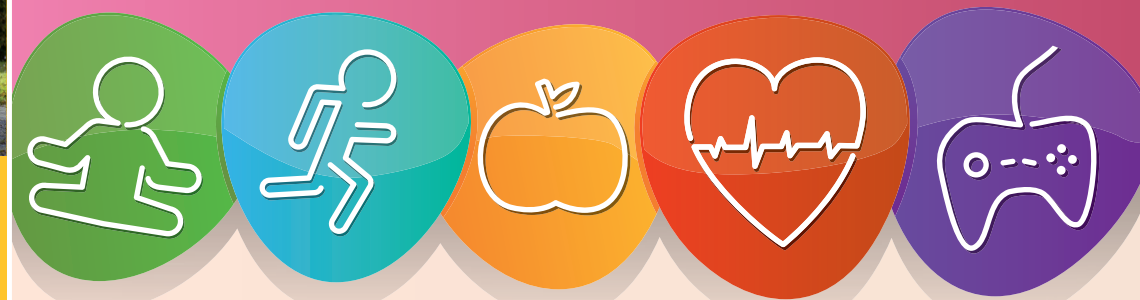


contact@cc-flandrelys.fr  
03 28 50 14 90



www.cc-flandrelys.fr

# Cap santé 2022



Bien-être • Sport • Couches lavables • Nutrition • Santé connectée • Addictions

## Jeudi 12 mai 2022

### ENTRE 9H30 ET 17H30 - 35 STANDS À DÉCOUVRIR

Programme complet sur [www.cc-flandrelys.fr](http://www.cc-flandrelys.fr).

Animations, informations, conférences,  
ateliers découverte et participatifs  
**Pour jeunes, adultes et seniors**



**FORUM SÉNIORS :**  
associations et partenaires  
divers à découvrir !

SALLE PIERRE SIZAIRE À MERVILLE  
RUE DE LA BLANCHISSERIE



ENTRÉE GRATUITE

Une Initiative  
**Flandre Lys**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Ville de  
**Merville**



Vivons en forme  
Dans la Communauté de Communes  
Flandre Lys



# BIEN ÊTRE



DE 9H30 À 17H30

- L'autre sens sophrologie — Initiation sophrologie gestion du stress
- Socio-esthéticienne — Image de soi et colorimétrie
- L'iris bleue — Echanges et informations sur les violences conjugales
- Centre Médico Psychologique Le Cerisier — Le harcèlement
- Lycée St Roch — Le sommeil
- Consommation Logement et Cadre de Vie — Prévention arnaques et démarchage à domicile



# SPORT ET LOISIRS



DE 9H30 À 17H30

- Esperluette/Espace Robert Hossein Merville — La culture pour tous
- Conseillers numériques CCFL — Présentation cours d'informatique séniors et publics éloignés du numérique
- Sport sur ordonnance — Pour qui ? Où ? Comment ?
- Nordic Walking Ercan — Marche Nordique/Bungypump et leurs bienfaits sur la santé
- Base nautique Flandre Lys — Présentation des activités sportives de la base nautique



# ENVIRONNEMENT



DE 9H30 À 17H30

- Maison de l'environnement de Dunkerque — Pour un air intérieur plus sain !
- Association Lestrem Nature — Les perturbateurs endocriniens
- Un Caou dans l'bocal — Atelier cosmétique
- Services environnement et petite enfance CCFL — Acquisition d'un kit de couches lavables Dispositif CCFL
- Lycée St Roch — Utilisation des couches lavables



# NUTRITION



DE 9H30 À 17H30

- Institut Pasteur de Lille — L'équilibre alimentaire "Testez vos connaissances"
- Naturopathe — Le sucre, se faire plaisir tout en gardant la santé !
- Lycée St Roch — L'importance de bien s'hydrater - bar à eau



# SANTÉ



DE 9H30 À 12H

- MSP Saille-sur-la-Lys/CPTS Artois Lys — La vaccination HPV
- MSP Merville/CPTS Artois Lys — La vie affective et sexuelle chez les jeunes

DE 9H30 À 17H30

- CITC EurARFID — Les nouvelles technologies et le secteur des services d'aide à la personne
- EPICéA – Conseil Départemental du Nord — La cohérence cardiaque
- CPTS Artois Lys — Améliorer sa santé grâce à l'activité physique
- Association des diabétiques du Lensois — Prévention et dépistage du diabète
- Flandroptique — Tests de vision
- France Alzheimer — La maladie d'Alzheimer
- Flandre Lys Autonomie (CLIC Flandre Lys) — Accompagnement médico-social des séniors
- La protection sociale — Mutuelle communale
- ADMR — Dispositifs existants, accompagnement, service à domicile
- Maison de l'environnement de Dunkerque — Savoir dire non pour garder son ouïe
- CJC CèdrAgir — Les risques des Jeux vidéo et d'Internet
- CJC CèdrAgir — « Bien faire la fête ! »
- CSAPA Le Sémaphore — Les effets du tabac, chicha et cannabis
- Mouvement Vie Libre — L'alcool et ses effets
- Bastide — Matériel facilitant la vie quotidienne

DE 13H30 À 17H30

- La France Services — Accompagnement dans les démarches administratives
- CPTS Artois Lys — Améliorer sa santé grâce à l'activité physique