

Jeudi 11 mars 2021
Hall du Médipôle de Dumbéa 09h00-15h30

« Soyez le capitaine de vos propres soins »

9H00

Discours d'inauguration

10H00-10H30

Initiation au Tai Chi

9H15-15h30

- **Dépistage** hypertension artérielle, obésité, diabète.
- **Information** sur la maladie rénale chronique et les traitements.
- Programme d'**éducation thérapeutique** sur l'insuffisance rénale chronique.
- **Alimentation santé** par ASCADIET.
- **Dialyse à domicile**
- ASS NC "**Mange mieux, bouge plus**" : Tester votre activité physique.
- Information sur **le don d'organes et la greffe**
- **Associations** ADNC, Emeraude, Un nouveau départ pour la vie, AIRT NC, ALLD.

13H00

Coin cinéma : **Film "la montagne dans le sang"**

14H00

B I N G O DE L'ALIMENTATION

De nombreux lots de fruits et légumes à gagner !

15H00-15H30

Danse en ligne, clôture de la journée

Faites vous **dépister** et tentez de gagner : **1 journée complète au Phare Amédée** pour 2 personnes ou un **1 A/R de votre choix** en classe confort, destination au choix avec le Bético. (Règlement disponible sur www.resir.nc)