

Social

Activités  
physiques

Prévention

Autonomie

Alimentation

Santé douce

Sam.

10h

3

18h

juin

**Parc**  
de la Mairie



**FORUM**

**Santé**

*Créez votre bien-être*

Programme



VILLE DE  
CHOISY-LE-ROI

*Une journée dédiée à votre santé vous attend !  
Vous trouverez de nombreuses animations gratuites  
pour prendre soin de vous tout en douceur.  
Tous vos sens seront en alerte avec six thématiques  
proposées et un espace dédié à des conférences.  
Vous pourrez vous concocter un programme  
de santé personnalisé !  
Le Service communal d'Hygiène et de Santé  
vous accueillera durant toute la journée  
pour vous guider.*



## Santé douce

### • Ateliers Tai Chi Chuan

Gymnastique chinoise caractérisée par un enchaînement lent de mouvements.

• **Ateliers Snoezelen**  
Découvertes sensorielles pour les tout-petits au sein d'un espace tamisé avec musique pour recréer une ambiance agréable.

→ Maison Capucine,  
12 bis avenue Anatole France

### • Activités manuelles et zen pour les enfants

Fabrication de bâtons de pluie, boules anti-stress,...

### • Ateliers tisanes et cosmétiques BIO

Confectionnez vos produits en fonction de vos besoins.

### • Réflexologie palmaire

14 h → 18 h

Ce massage des mains a des vertus pour lutter contre le stress.

Sur inscription au stand Accueil et Informations du forum.

### • Ateliers Mémoire

14 h 30 → 17 h 30

Sous forme de quiz, venez tester votre mémoire.

### • Découverte culturelle et ludique d'ouvrages

14 h → 18 h

L'équipe de la Médiathèque vous propose une sélection d'ouvrages pour aborder les thématiques de la santé et du bien-être.

### • Jeux en bois et de société spéciale « santé »

Le bien-être passe par le jeu et les loisirs. Venez vous amuser !

### • Ateliers Yoga et Méditation en plein air

11 h → 11 h 30 : Yoga

11 h 45 → 12 h : Méditation

16 h → 16 h 45 : Yoga du Rire



# Prévention

Une journée pour vous informer et trouver des conseils, des adresses utiles pour votre santé.

## • Ateliers de naturopathie

15h → 15h 30  
et 17h → 17h 30

Découvrez les bienfaits des huiles essentielles de printemps.

## • Ateliers Peinture

Les ateliers créatifs favorisent l'expression et permettent de développer votre personnalité.

## • Découverte de la sophrologie

Technique de relaxation basée sur le corps et l'esprit pour développer sérénité et mieux être.

## • Animation « Lunettes déformantes »

Des lunettes de simulation d'alcoolémie pour vous montrer les effets en état d'ébriété. Une introduction ludique de cette problématique avant d'en aborder les mécanismes.

## • Informations

*Jun Vert*

L'occasion d'être sensibilisé à la lutte contre le cancer du col de l'utérus.

*Examen de prévention en santé*

*Dépistages organisés des cancers*

## • Préventions

*Bucco-dentaire pour tous*

Un petit rappel des bons gestes pour une hygiène de qualité.

*Écrans*

Des conseils pour vous afin d'adapter l'usage des écrans de vos enfants.

## *Diabète*

Dépistage des facteurs de risques et animation diététique autour du diabète.

*Dérives sectaires en santé Santé-VIH*

*Drépanocytose et Thalassémie*

Informez-vous sur ces deux maladies génétiques.

**• Présentation du centre municipal de santé et possibilité de prise de rendez-vous**

**• Découverte des Premiers secours en santé mentale**

**• Prévention solaire pour tous**

10h → 16h

Comment bien protéger sa peau à l'arrivée des premières hausses de température. Un capital santé à préserver.

# Activités physiques



- **Quiz sur l'activité physique**

Quel sportif êtes-vous ? Venez le tester avec ce quiz.

- **« Oriente ta santé »**

Course d'orientation pour les enfants.

- **Balade Santé-Nature**

→ 10h (durée : 2h)

Départ du Parc de la Mairie en direction des quais de Seine.

Point de ralliement : stand Accueil et Informations.

- **Strong & Kuduro Fit**

13h30 → 17h30

Discipline combinant cardio et renforcement musculaire : démonstration et initiation.

# Alimentation

- **Découverte du mouvement « slow-food »**

Mouvement basé sur l'importance du goût et la provenance des produits.

- **Quiz sur les habitudes alimentaires**

Quel consommateur êtes-vous ?

# Social

- **Quiz « Les aides sociales, quèsaco ? »**

Découvrez le centre communal d'action sociale et ses aides (aide médicale d'état, aide aux sports, aide aux vacances, revenu de solidarité active...).

- **Présentation du Pôle Maintien à Domicile**

Besoin de ce service ? Venez-vous informer sur les services proposés et modalités d'inscription.

- **Résidences Autonomie Frachon et Brossolette**

Présentation des deux résidences autonomie municipales.

En parallèle, le même jour, vous pourrez les visiter lors de portes ouvertes de 11h à 16h.





## Animation

- **Bar à salades**

Composez votre salade avec des produits de qualité.

- **Vélos Smoothie**

Pédalez et composez en direct votre smoothie avec des fruits frais.

## Autonomie & accessibilité

- **Consultation citoyenne « Handicap & Accessibilité à Choisy-le-Roi »**

Donnez votre avis sur le sujet pour mettre en place des actions sur du long terme dans la ville.

- **Sensibilisation aux handicaps et à l'inclusivité (favoriser l'intégration)**



### ET AUSSI : UNE AIRE DE PIQUE-NIQUE

À votre disposition toute la journée pour déjeuner et goûter sur place.

NOUVEAUTÉ

## Espace tables rondes & conférences

Prenez le temps de vous informer et d'échanger avec des acteurs impliqués dans le domaine de la santé autour de tables rondes et d'ateliers thématiques.

### AU PROGRAMME :

#### *Les plantes médicinales*

10 h 30 → 11 h 30

Par le Pôle Écologie Urbaine de la Ville

#### *Ateliers Sophrologie*

11 h 45 → 12 h 15    14 h → 14 h 45

16 h 45 → 17 h 30

(maximum 12 personnes)

Par l'association Sophrologie Choisie

#### *Découverte des premiers secours en santé mentale + démonstration pratique à la suite sur le stand dédié*

15 h → 15 h 30

Par le CLSM Lucien Bonnafé et la MCATMS

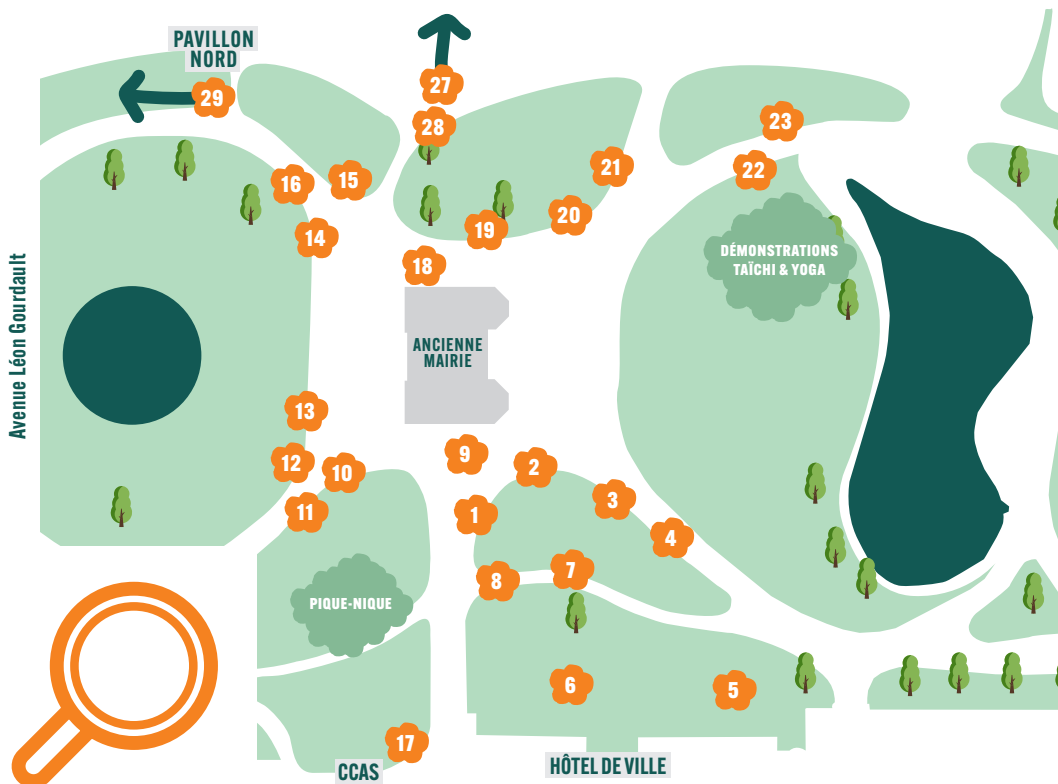
#### *Comment se protéger contre les dérives sectaires en santé ?*

15 h 45 → 16 h 30

Échanges animés

par l'association SOFI-ADFI

**LIEU :** Pavillon Nord



**1** Accueil et Informations / Consultation citoyenne « Handicap & Accessibilité à Choisy-le-Roi »

**2** Mouvement « slow-food »

**3** Découverte culturelle et ludique d'ouvrages

**4** Activités manuelles et zen / Prévention écrans

**5** « Oriente ta santé »

**6** Ateliers Mémoire

**7** Résidences Autonomie Frachon et Brossolette / Pôle Maintien à Domicile

**8** Quiz « Les aides sociales, quésaco ? »

**9** Ateliers tisanes et cosmétiques BIO / Bar à salades / Vélos Smoothie

**10** Prévention Diabète

**11** Prévention Dérivés sectaires en santé

**12** Prévention solaire pour tous

**13** Quiz sur les habitudes alimentaires / Animation « Lunettes déformantes »

**14** Prévention Santé-VIH

**15** Ateliers peinture / Prévention Drépanocytose et Thalassémie

**16** Premiers secours en santé mentale

**17** Strong & Kuduro Fit / Jeux en bois / Jeux de société

**18** Handicaps et inclusivité

**19** Promotion Juin Vert / Promotion de l'Examen de prévention en santé / Centre municipal de santé

**20** Dépistages organisés des cancers

**21** Yoga et Méditation en plein air / Naturopathie

MAISON  
CAPUCINE

24

25

26

Avenue Anatole France

22 Tai Chi Chuan /  
Sophrologie

23 Réflexologie  
palmaire

24 Ateliers  
Snoezelen

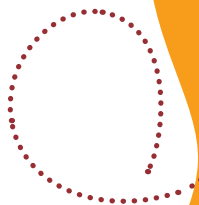
25 Manipulation  
cirque

26 Parcours  
athlétique

27 Molkky/  
pétanque

28 Tir à l'arc

29 Sophrologie /  
Espace tables rondes  
et conférences



## Focus Passeport Santé : parcours sportif et nutrition

Parcourez le Parc de la Mairie afin de compléter votre Passeport Santé. Venez le récupérer à l'accueil et lancez-vous à la conquête d'un circuit composé de dix activités à faire en solo ou en famille. Une fois rempli, rendez-vous au stand accueil et informations. Les 500 premiers gagnent des lots !

### ACTIVITÉS

- Tir à l'arc
- Molkky/Pétanque
- Manipulation Cirque
- Parcours Athlétique
- Vélos Smoothie
- Découverte du mouvement « slow-food »
- Prévention bucco-dentaire
- Oriente ta santé
- Jeux en bois
- Ateliers Snoezelen

## **Initiative organisée**

*par le Service communal d'Hygiène et de Santé  
de la ville de Choisy-le-Roi dans le cadre du Contrat Local  
de Santé – Atelier Santé Ville en partenariat avec :*

- ADB
- Amma Paus'
- APF France Handicap
- le Centre Municipal de Santé
  - Cercle Éventail
- le CLSM Lucien Bonnafé
  - la CPAM 94
  - le CRCDC 94
  - Entr'Aide Santé
- la Ligue contre le Cancer 94
- La Santé à Choisy
- Marie-Christine Labarthe
  - la MCATMS
  - Revesdiab
  - SOFI-ADFI
- Sophrologie Choisie
  - SOS Globi
- Yoga Vie Saine
- Élodie Jean (Strong & Kuduro Fit)

## **Action soutenue**

*par l'Agence régionale de Santé d'Île-de-France  
et la Préfecture du Val-de-Marne.*



## **Contact :**

**Service Communal d'Hygiène et de Santé**

Hôtel de Ville de Choisy-le-Roi, place Gabriel Péri

Tél. : 01 48 92 41 76 – Mail : [hygiene.sante@choisyleroi.fr](mailto:hygiene.sante@choisyleroi.fr)



**VILLE DE  
CHOISY-LE-ROI**