

Programme

SAM.
30
MAI



Nutrition



Sport



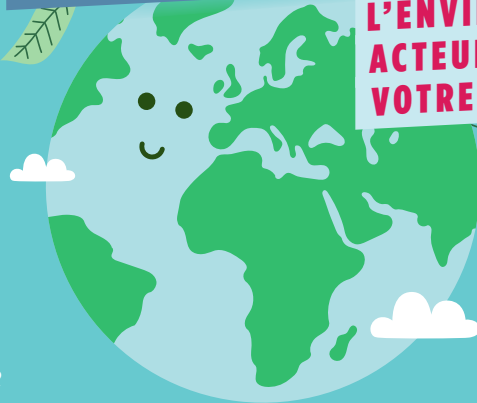
FORUM SANTÉ

Nature



Prévention
santé

**L'ENVIRONNEMENT
ACTEUR DE
VOTRE SANTÉ**



Bien-être

Parc
de la
Mairie
10h → 18h

Plus d'infos
choisyleroi.fr



CHOISY-le-ROI

Chères Choisyennes, Chers Choisyens,

Pour cette nouvelle édition, le **Forum santé met à l'honneur les liens entre santé et environnement**, afin de mieux comprendre l'impact de nos modes de vie sur notre bien-être. Petits et grands pourront participer à de nombreuses animations : **ateliers bien-être, activités physiques, prévention, ou encore bénéficier de conseils nutritionnels**. Le Pôle Santé et Handicap vous accueillera toute la journée pour vous informer et vous remettre votre passeport santé.

Je vous souhaite de profiter pleinement de ce bel événement.

Chaleureusement,

TONINO PANETTA,

Maire de Choisy-le-Roi

SANTÉ / BIEN-ÊTRE



Initiation à la langue des signes

Parlons de santé et d'environnement en langue des signes !

Deux sessions de 45 minutes dans la journée à 11h et 15h.

Ateliers ludiques et sensoriels

Pour les 0-6 ans.

Sensibilisation à la santé, à l'alimentation et à l'environnement (tri des déchets, plantation, assiettes équilibrées, jeux sensoriels...)

Cultive ton jardin intérieur

Confection d'un doudou, peinture sur galets et réalisation de marque-pages.

Jeux autour de la santé et du numérique

- Memory
- Jeu sur le "bien manger"

Des livres pour en savoir plus

Une sélection d'ouvrages à découvrir et à emprunter dans les médiathèques de la Ville.

Massage Shiatsu

10h → 18h :

d'origine japonaise, ce massage par pressions vise à équilibrer le corps.

14h : exposé sur le Shiatsu

Sur inscription au stand Accueil et Informations du forum.

Atelier culinaire - Energy balls

Réalisez une collation saine et gourmande à base d'ingrédients naturels (dattes, avoine, cacao...).

Quiz santé-alimentation

Venez tester vos connaissances.

Ateliers/Découverte du Tai-Chi-Chuan

Médecine traditionnelle chinoise, le Tai-Chi-Chuan propose des mouvements lents et doux pour développer une meilleure conscience du corps.

1 cours de 15 minutes toutes les heures de 10h à 18h.

Ateliers/Découverte du Qi Gong

Plusieurs ateliers de 20 minutes pour renforcer votre terrain énergétique.

Espace Ludothèque

Venez vous amuser avec de nombreux jeux en bois !

Atelier smoothies

à base de graines et de fruits biologiques.



PRÉVENTION

Maison des Femmes

- Présentation du lieu et de ses activités.
- Quiz autour de la santé des femmes et de l'environnement.

Alimentation et saisons

Comprendre le gaspillage alimentaire, l'impact des protéines et la saisonnalité des fruits et légumes pour mieux consommer.

Découverte de la sophrologie

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

Entrées gratuites

15h : une séance au Pavillon Nord

12 participants maximum

17h - 18h et 18h - 19h : deux séances d'aqua sophrologie à la piscine municipale
Jean Andrieu

10 participants maximum

Sur inscription au stand Accueil et Informations du forum jusqu'à 16h30

Animation « Lunettes déformantes »

10h-16h

Des lunettes de simulation d'alcoolémie pour vous montrer les effets en état d'ébriété.

Jeu autour de la prévention solaire

10h-16h

Apprenez à bien protéger votre peau à l'arrivée des premières hausses de température.

Santé et environnement : quels liens au quotidien ?

Animations sur plusieurs thématiques : habitudes de vie, habitat, relations sociales et alimentation.

Animation autour du défi « 10 jours moins d'écrans »

Venez partager votre expérience autour de ce défi collectif.

Fresque « Ce que je mange, ce que ça change »

Explorez les liens entre alimentation, environnements de vie et santé.

Préventions

- * **Bucco-dentaire**
- * **Dépistage des cancers**
- * **Dérives sectaires**
- * **Drépanocytose et Thalassémie.** Informez-vous sur ces deux maladies génétiques.
- * **Saturnisme.** Informez-vous sur cette maladie et ses risques liés à l'exposition au plomb.
- * **IST (infection sexuellement transmissible) - SIDA**
- * **Prolifération des moustiques tigres**
- * **Santé-VIH**
- * **Alimentation et environnement**
- * **Qualité de l'air intérieur**
- * **Santé - Alcool :** petits jeux pour vous montrer les impacts sur votre santé en cas d'abus lors d'une soirée ou d'une fête.
- * **Santé mentale :** jeu et questions sur la santé mentale et l'environnement.
- * **Exposition :** les perturbateurs endocriniens.



INFORMATI NATURE ET ÉCOLOG

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

**Animation santé
fitness dans la nature**
14h-17h30

Parcours sportif

Pour les 6-11 ans.

Mini circuit avec obstacles et défis ludiques pour promouvoir l'activité physique.

**Ateliers créatifs
en plein air**

Pour les 6-11 ans.

Décoration de nichoirs en bois avec explications sur la biodiversité et les oiseaux.

Ateliers flash

Participez à des ateliers de 10 à 15 minutes (mobilité, automassage, apprendre à se réenergiser au travail ou à bien démarrer sa journée).

Balade urbaine

Une parenthèse pour se reconnecter avec les arbres à travers une balade urbaine au cœur du parc de la Mairie.

Départ à 11h devant le stand 1

Jeu de piste

À partir d'indices (feuilles, troncs) et d'un plan, identifiez une dizaine d'arbres au cœur du parc de la Mairie.

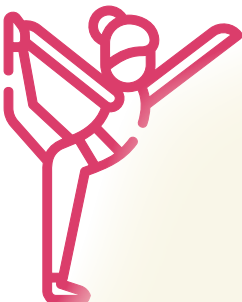
**Sensibilisation
à la lutte contre
les chenilles
processionnaires**

Cette animation vous aide à les identifier et à adopter les bons réflexes.

**Sensibilisation
à la lutte contre
le frelon asiatique***

Apprenez à fabriquer un piège sélectif avec des bouteilles recyclées et les bons réflexes face à un nid.

* Pour cet atelier, apportez deux bouteilles d'eau vides en plastique recyclé de 1,5L afin de confectionner votre propre piège à frelon asiatique.



ON

E



SOCIAL

Animation interactive sur la précarité énergétique

Identifiez les situations du quotidien liées à la précarité énergétique, afin d'être orienté vers les dispositifs d'aide existants.

Habitat sain et prévention des risques à domicile

Bénéficiez de conseils pratiques pour un habitat plus sain (produits naturels, aération, éclairages, plantes). Une sensibilisation aux risques domestiques vous est également proposée.

MINI CONFÉRENCES

AU PROGRAMME:

À la recherche de l'équilibre pour vivre en harmonie avec l'environnement

11h - Stand 26

Par Michel Taing

Prévention sur les dérives sectaires afin de lutter contre l'emprise sur les personnes en situation de handicap ou de fragilité

14h30 - Stand 21

Par Claudine Chatain

À la découverte du massage Shiatsu

14h - Stand 15

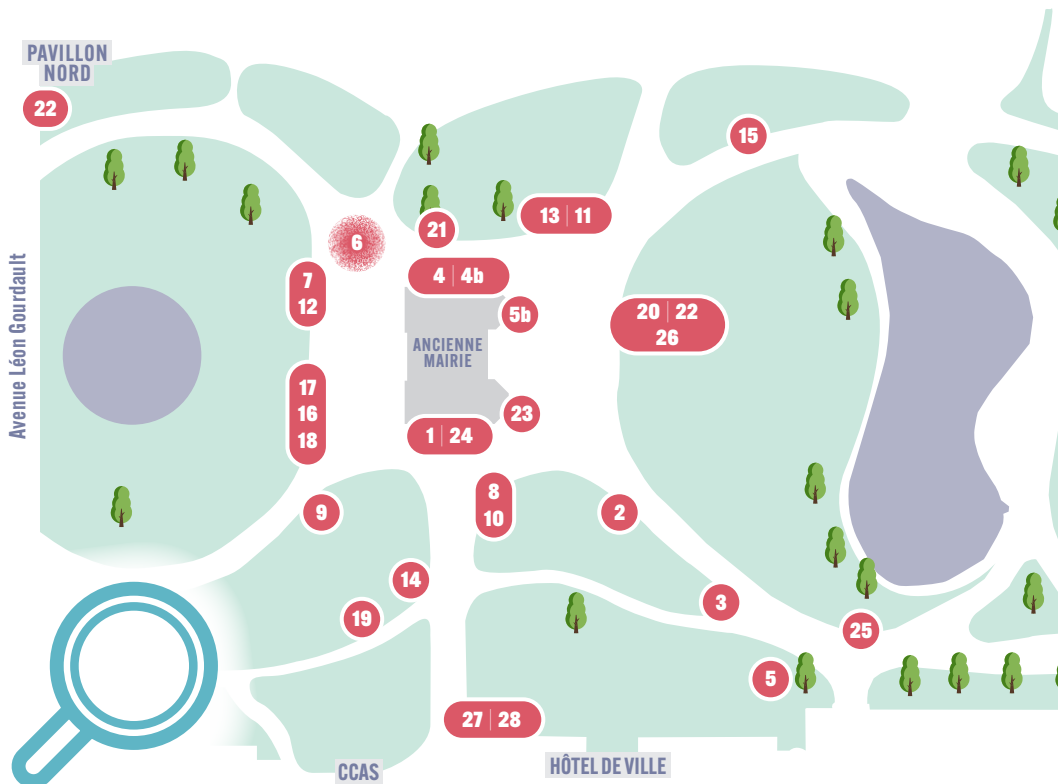
Par Evelyne Hainzelin

Cours sur les automassages

14h30 - Stand 15

Par Evelyne Hainzelin





1 Stand accueil du Pôle Santé et Handicap + Initiation à la langue des signes + quiz santé-alimentation

2 Ateliers ludiques et sensoriels + exposition sur les perturbateurs endocriniens

3 Parcours sportif + animations créatives en plein air

4 Animation « 10 jours moins d'écrans » + fresque « Ce que je mange, ce que ça change »

4b Atelier culinaire – Energy balls

5 Espace Ludothèque

5b Atelier smoothies

6 Animation santé fitness

7 Prévention santé/VIH

8 Informations nutritionnelles

9 CCAS Pôle loisirs retraités et handicap

10 Sensibilisation aux bons gestes, prévention prolifération des moustiques + saturnisme

11 Balade urbaine + Sensibilisation contre les chenilles processionnaires et les frelons asiatiques + jeu de piste

12 Drépanocytose et Thalassémie

13 Prévention des cancers, hygiène bucco-dentaire, qualité de l'air, alimentation et environnement

14 Prévention et jeu sur la santé mentale

15 Massage Shiatsu mini conférence (Evelyne Hainzelin)

16 Prévention santé/alcool

17 Animations : lien entre votre santé et votre environnement

18 Prévention solaire + lunettes déformantes

19 Cultive ton jardin intérieur

20 et 26 Ateliers Tai Chi Chuan et Qi Gong + mini-conférence (Michel Taing)

21 Prévention Dériver sectaires en santé + mini conférence (Claudine Chatain)

MAISON
CAPUCINE

Avenue Anatole France

FOCUS PASSEPORT SANTÉ

Venez récupérer votre Passeport au stand Accueil et informations. Lancez-vous à la conquête d'un circuit composé de 8 activités au choix sur les 11 notées sur le passeport ! À faire en solo ou en famille ! Une fois tamponné, rendez-vous au stand Accueil et informations. Des lots à gagner !

STANDS

- 10 jours moins d'écran/ Fresque "Ce que je mange, ce que ça change"
- Informations nutritionnelles
- Parcours sportif et ateliers ludiques et sensoriels
- Espace Ludothèque et atelier smoothies
- Jeu sur la santé mentale
- Jeu autour de la prévention solaire
- Animation "lunettes déformantes"
- Hygiène bucco-dentaire
- Prolifération des moustiques
- Tai-Chi-Chuan ou Qi Gong
- Jeux autour de la santé et du numérique
- Sensibilisation à la lutte contre le frelon asiatique

22 Découverte de la sophrologie

23 Habitat sain et prévention des risques à domicile

24 Animation interactive sur la précarité énergétique

25 Ateliers flash

27 Jeux autour de la santé et du numérique + Lecture d'ouvrages autour de la santé mentale et du plastique

28 Maison des Femmes
Présentation + Quiz

PARTENAIRES:

- ADB
- Cercle Éventail
- Unité périnatalité Hôpitaux de Paris Est Val de Marne
- Le CLSM Lucien Bonnafé
 - La CPAM 94
 - CPTS
 - Elodie Jean
 - Entr'Aide Santé
 - Evelyne Hainzelin
- La Cité de la forme
- La Ligue contre le Cancer 94
 - La Santé à Choisy
- Marie-Christine Labarthe
 - la MCATMS
 - SOFI-ADFI
- Sophrologie Choisie
 - SOS Globi
 - Kundeba

Et les services municipaux

ACTION SOUTÈNUE

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



CONTACT:

CCAS — Pôle Santé & Handicap

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

Tél. : 01 48 92 44 64 — Mail : santé.handicap@choisyleroi.fr