



# CENTRE SOCIAL DU PONT BORDEAU - MOIS DE LA SANTE

## Lundi 30 septembre

### ★ Quelle activité physique pratiquée en fonction de votre état physique ?

De 9h à 11h30 - Sur inscription - Gratuit  
Atelier animé l'UFOLEP 45

## Mercredi 2 octobre

### ★ Repas équilibré en famille

De 10h à 14h - Sur inscription - 1 euro/personne  
Atelier cuisine animé par Sandrine Sibert, diététicienne à la Maison de Santé

### ★ Atelier "motricité" petite enfance

Entre 14h30 et 17h - Sur inscription  
Gratuit - animateurs ASCA

### ★ Atelier ludique "enseigner la propreté et l'hygiène aux enfants"

Entre 14h30 et 17h - Gratuit - animateurs ASCA  
Enfant accompagné d'un parent/adulte

## Jeudi 3 octobre

### ★ Ciné-débat autour de courts-métrages

Venez échanger autour de thèmes comme l'accès au droits de santé, le service des urgences... De 9h30 à 11h - Gratuit  
Atelier organisé grâce à l'agence CICLIC

## Vendredi 4 octobre

### ★ Groupe d'échanges entre femmes "intimité et questions gynécologiques"

De 9h30 à 11h - Sur inscription - Gratuit  
Animé par le Planning Familial

## Lundi 7 octobre

### ★ Ciné-débat sur le thème de la malbouffe autour du film "Super size me"

De 9h à 11h30 - Gratuit - Débat conduit par les animateurs de l'ASCA

## Mardi 8 octobre

### ★ Information et échanges sur les différents cancers

De 14h à 16h - Sur inscription - Gratuit - Sylvain Teillet, médecin au Centre Régional de Coordination des dépistages des cancers

## Mercredi 9 octobre

### ★ Ateliers "bien-être"

De 14h à 15h : atelier "relaxation"  
De 15h à 16h : atelier "auto-massage"  
Gratuit - sur inscription - Pour tous, enfants et adultes - Par Dominique Langelez, sophrologue  
Entre 15h et 17h : ateliers "zen" pour les enfants animés par les animateurs de l'ASCA

## Jeudi 10 octobre

### ★ Information sur les vaccinations

De 9h30 à 11h - Sur inscription  
Infirmière du CHRO

### ★ Après-midi "prendre soin de son corps"

De 14h à 15h : atelier Fitness - Séance découverte gratuite  
De 15h15 à 16h : atelier "postures" animé par Valentin Deliencourt - Activité physique adaptée, Maison de Santé - Gratuit

## Vendredi 11 octobre

### ★ Atelier "pâtisserie diététique"

De 14h à 16h - Sur inscription - Gratuit - Pour les parents. Animé par Sandrine Sibert, diététicienne à la Maison de Santé.

## Mardi 15 octobre

### ★ Intervention autour du maintien à domicile des seniors : prévention des chutes

De 15h à 16h - Sur inscription - Gratuit - Animé par Valentin Deliencourt - Activité physique adaptée, Maison de Santé

## Mercredi 16 octobre

### ★ Journée "vaccinations"

Venez vous faire vacciner (vaccins obligatoires)  
De 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
Sur inscription - Pour tous (enfants et adultes sauf nourrissons) - Gratuit - Service du CHRO

### ★ Journée "diagnostic dentaire"

Venez faire contrôler votre dentition - De 9h à 12h (adultes) et de 14h à 17h (enfants) - Sur inscription - Gratuit - Dentistes de l'UFSBD

## Jeudi 17 octobre

### ★ L'accès aux droits de santé : CPAM et "la santé et Internet"

De 9h à 11h - Sur inscription - Gratuit - Intervention de la CPAM, Leïla Gafsi, et du médiateur numérique de l'ASCA, Simon Charrier.