

# FORUM SANTÉ VOUS BIEN !

JEUDI 3 OCTOBRE 2024

Après le succès de l'année passée, le Forum « Santé Vous Bien » revient pour une nouvelle édition centrée sur le bien-être des habitants et la prévention des risques chez les femmes.

Tout au long de l'après-midi, des animations vous seront proposées autour de ces thématiques.



Vous pourrez ainsi vous renseigner auprès des professionnels de la Maison de Santé et du territoire, participer aux différents ateliers et activités ludiques et sportives proposés par nos partenaires, être sensibilisés aux dispositifs et attitudes favorables au maintien d'une bonne santé.

Pour sensibiliser les femmes, les professionnels de la maison de la Santé proposeront des actions de prévention (apprentissage de l'auto-palpation...) et l'association Coordinov proposera des temps d'échange pour les femmes malades du cancer du sein.

## Le programme

### DEPISTAGES - PREVENTION

- dépistages gratuits (hypertension, diabète...)
- prévention du cancer du col de l'utérus et prise de rendez-vous sur place pour dépistage
- action de sensibilisation à la prévention des chutes chez la personne âgée
- suivi médical des femmes enceintes, suivi médical des bébés et enfants de moins de 6 ans, conseils en diététique et hygiène de vie, vaccinations, soutien à l'allaitement, contraception, accompagnement dans la relation parents/enfant... avec la PMI
- informations sur la contraception, l'avortement et l'éducation à la sexualité avec le Planning familial

### SPORT & BIEN-ETRE

- atelier sophrologie par Annie Litaize

- activités sportives adaptées à l'âge par RSCH
- Tennis santé avec le club de tennis de Vauréal

## **ALIMENTATION**

- marché alimentaire par la Récolte du Val d'Oise et temps d'échanges sur l'alimentation « Papote et popote » avec Globe croqueurs
- atelier « conseils diététique » et préparation de menus équilibrés en famille

## **MUTUELLE SANTE**

- conseils sur les droits à la mutuelle en présence de la mutuelle communale, la MOAT
- Et préparez-vous un smoothie, tout en pédalant en partenariat avec la Sauvegarde 95 et Epices & riz.
- Une exposition : « Unis contre le cancer » à l'occasion d'Octobre rose

Venez découvrir ou de redécouvrir la santé et le bien-être avec plaisir, les activités proposées privilégient l'interaction et l'aspect ludique.

### Adresse

L'AGORA  
36 mail Mendès France  
95490  
Vauréal

### Infos pratiques

De 14h à 18h

Gratuit, ouvert à tous

### Contact

### **INFOS**

Centre socioculturel L'Agora

Tél. : 01 34 24 53 54