

# SANTÉ VOUS BIEN !

JEUDI 28 SEPTEMBRE

À l'occasion de l'ouverture de la Maison de Santé aux Toupets, la Ville organise un forum dédié à la santé et au bien-être le jeudi 28 septembre de 14h à 18h à L'Agora.



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.

## Au programme

- **Dépistages gratuits** (hypertension, diabète...) par les médecins généralistes.
- **Quizz et tests sur l'alimentation, la prévention pour rester en bonne santé** avec une diététicienne et une ostéopathe.
- **Ateliers sur la prévention des chutes chez la personne âgée** (de 14h à 15h30 et de 16h à 17h30) par Fabrice Strad, coordinateur du programme de prévention des chutes de la personne âgée du Centre hospitalier de Pontoise.
- **Parcours « sport santé »** par l'association Ex-aequo.
- **Prévention langage/utilisation** des écrans par Mme Mahé, orthophoniste.
- **Conseils pour les 12/23 ans** par l'association Passage, un lieu d'accueil et d'écoute pour les adolescents et jeunes adultes.
- **Informations sur la contraception, l'avortement et l'éducation à la sexualité** par le Planning familial.
- **Conseils de détente, respiration, fréquence cardiaque** par Mme Thomas, psychopraticienne.
- **Conseils sur vos droits à la mutuelle** en présence de la mutuelle communale, la MOAT
- **Conseils aux parents et grands-parents sur les soins aux nouveaux-nés, la mort subite du nourrisson, le syndrome du bébé secoué** par le réseau périnatalité.
- **Exposition sur les perturbateurs endocriniens** : qu'est-ce que c'est ? Comment se protéger ? Venez découvrir ou redécouvrir la santé et le bien-être avec plaisir, les activités proposées privilégient l'interaction et l'aspect ludique.
- **Et préparez-vous un smoothie, tout en pédalant** en partenariat avec la Sauvegarde 95 et Epices & riz.

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