

## Vendredi 12 octobre

### Randonnée douce



Une rando-santé encadrée par un médecin et des animateurs pour permettre aux personnes atteintes de maladies chroniques de pratiquer une activité physique. Avec L'Escargot randonneur.

- De 13h à 17h30 au Château de Rentilly, RDV sur le parking au 1 rue de la Chapelle
- Public : personnes atteintes de maladies chroniques
- Sur inscription au 06 11 15 22 43

### Ma santé, mes droits : un duo de choc !

Informations sur les différentes démarches et les droits liés à la santé.

- De 14h à 17h, à la maison pour tous des Richardets, 17 avenue Gabriel-Péri
- Tous publics

### Atelier : se libérer des tensions

Comprendre le mécanisme des tensions pour mieux les soulager.

- De 18h à 19h30 à la maison pour tous des Richardets, 17 avenue Gabriel-Péri
- Tous publics
- Sur inscription au 06 51 17 27 67 et sur [ressources.et.vous.pe@gmail.com](mailto:ressources.et.vous.pe@gmail.com) ou auprès de la maison pour tous au 01 45 92 58 01

## Samedi 13 octobre

### Je lis, tu lis, nous lions...

Lectures partagées de textes littéraires sur le fait de se sentir différent et échanges sur les maladies affaçantes ou stigmatisantes.

- De 10h à 12h au Café la fée, 4 rue Pasteur
- Tous publics

### Accueil enfants-parents

Présentation du lieu d'accueil enfants-parents (LAEP) Le Nuage avec projection d'interventions de Françoise Dolto sur le thème de la parentalité et de la petite enfance.

- À 10h à la maison pour tous des Richardets, 17 avenue Gabriel-Péri
- Public : parents avec enfants de moins de 6 ans et femmes enceintes
- Sur inscription au 01 45 92 58 01

### Parcours d'orientation

Initiation à la course d'orientation en marchant ou en courant, avec l'association IGN.

- Rendez-vous à 11h au centre commercial Les Arcades

### Danse africaine et handicap

Ateliers de danse africaine et représentation, puis projection du film réalisé sur des jeunes trisomiques lors de leur voyage en Côte-d'Ivoire. Avec Global Ethnik.

- De 13h à 18h à la maison pour tous du Champy
- Public : à partir de 7 ans, valides ou porteurs de handicap
- Renseignements et inscriptions au 06 64 28 28 33

## Café-Pso

Venez échanger avec des personnes atteintes de psoriasis et des proches de ces personnes, pour partager vos expériences et vous informer sur la maladie.

- De 15h à 17h au Café la fée, 4 rue Pasteur
- Tous publics

### Manger pour sa santé

L'association La Ronde des formes vous propose de découvrir une alimentation équilibrée par des activités ludiques, des conseils et des démonstrations pour cuisiner facile, rapide et économique.

- De 15h à 17h à la maison pour tous du Champy, 9 allée du Bataillon-Hildevert
- Public : adultes et adultes en situation de surpoids
- Sur inscription au 01 45 92 53 49

### Les règles, toute une histoire !

Rencontre avec Élise Thiébaud, auteur du livre *Ceci est mon sang*, sur un sujet qui reste encore tabou dans toutes les sociétés.

- À 17h à la médiathèque Georges-Wolinski (4<sup>e</sup> étage), esplanade Nelson-Mandela
- Public : adolescents et adultes
- Sur inscription 01 55 85 09 10 ou sur le site [www.mediathequegeorgeswolinski.fr](http://www.mediathequegeorgeswolinski.fr)

## Dimanche 14 octobre

### Animation Les Blouses roses

Information sur l'intervention de bénévoles en milieu hospitalier auprès des enfants et des personnes âgées.

- De 10h à 12h au marché du centre-ville, avenue Aristide-Briand.
- Tous publics.

## Lundi 15 octobre

### Ciné-débat : les manipulations mentales et les dérives sectaires

Projection du film *Expérimenter* de Michael Almereyda, sur l'expérience menée en 1961 par Stanley Milgram sur la soumission à l'autorité. Suivie d'un débat. Avec l'association ANDPS.

- À 20h30 au cinéma Le Bijou, 4 place de la Libération.
- Public : adultes
- Sur inscription au 01 45 92 75 12 ou par mail à [maison.des.solidarites@ville-noisylegrand.fr](mailto:maison.des.solidarites@ville-noisylegrand.fr)



11<sup>e</sup>  
FORUM  
SANTÉ

PRÉVENTION,  
BIEN-ÊTRE PHYSIQUE  
ET PSYCHIQUE,  
SANTÉ DE L'ENFANT,  
ACCÈS AUX DROITS  
(SANTÉ, HANDICAP)

...

8 > 15  
OCTOBRE  
2018  
À NOISY-LE-GRAND

Retrouvez le programme complet de la semaine sur :  
[seinesaintdenis.fr](http://seinesaintdenis.fr) | [noisylegrand.fr](http://noisylegrand.fr)

# PROGRAMME

Pendant une semaine, venez rencontrer gratuitement des professionnels et des associations du monde de la santé, et participer aux nombreuses animations organisées pour tous les publics et tous les âges !

## Lundi 8 octobre

### Le mal de dos, parlons-en !

Conférence suivie de 2 ateliers : comment porter et se baisser sans se faire mal (atelier 1), les postures (atelier 2).

- De 14h à 17h30 à la maison pour tous des Richardets, 17 avenue Gabriel-Péri (accueil à partir de 13h30).
- Public : seniors de 60 ans et plus.
- Sur inscription :
  - pour les retraités du groupe Humanis au 01 58 82 74 86,
  - pour les autres retraités : à l'hôtel de ville, pôle Seniors, le 24 septembre de 10h à 12h et de 14h à 16h.

## Mardi 9 octobre

### Bilan de santé

Dépistage sanguin, petit-déjeuner équilibré et information.

- De 8h30 à 12h30 à la Maison médicale du Champy, 3 place du 11-Novembre-1918
- Public : adultes.
- Sur inscription à la maison pour tous du Champy au 01 45 92 53 49

### Zoom sur la DMLA

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est la première cause de malvoyance chez les seniors. Conférence avec projection vidéo sur les symptômes, la prévention, le traitement, le « vivre avec ».

- De 14h30 à 16h30 salle Jean-Moulin, 11-13 avenue Émile-Cossonneau
- Public : adultes et seniors

## Du lundi 8 au lundi 15 octobre

### Dépistage bucco-dentaire et orthodontique gratuit

Le docteur Isabelle Adda, chirurgien-dentiste, reçoit sur rendez-vous les enfants de 8 à 12 ans pour le soin des caries et le dépistage orthodontique.

- Maison médicale du Champy, 3 place du 11-novembre-1918
- Public : enfants de 8 à 12 ans
- Sur rendez-vous au 01 45 92 76 15 dans la limite des places disponibles.

## Mercredi 10 octobre

### Les produits ménagers naturels

Fabrication de produits ménagers naturels et sains pour soi et son environnement.

- De 9h30 à 11h30 à la maison pour tous du Champy, 9 allée du Bataillon-Hildevert
- Public : adultes.
- Sur inscription au 01 45 92 53 49

### Atelier : masser son bébé

Une professionnelle de la PMI invite les parents et leurs bébés à une séance de massage.

- À 10h et à 11h à la maison pour tous des Richardets, 17 avenue Gabriel-Péri
- Public : parent avec enfant de 0 à 7 mois
- Sur inscription au 01 45 92 58 01

### Atelier : alimentation et santé

→ De 10h à 12h : confection d'un goûter équilibré.  
→ De 14h à 16h : parcours ludiques en costumes de sumo.  
→ De 16h à 17h : dégustation du goûter réalisé ensemble le matin.

- Public : jeunes de 6 à 14 ans
- Sur inscription au 01 43 05 93 22

### Sensibilisation à la situation de handicap

Cet atelier s'adresse aux enfants inscrits à l'accompagnement à la scolarité de la maison pour tous du Champy qui découvriront le monde du handicap par des jeux et des mises en situation.

- De 14h à 15h30 à la maison pour tous des Richardets, 17 avenue Gabriel-Péri
- Public : enfants de 8 à 12 ans
- Sur inscription au 01 45 92 58 01

## Jeudi 11 octobre

### Bilan de santé

Dépistage sanguin, petit-déjeuner équilibré et information.

- De 8h30 à 12h30 à la Maison médicale du Champy, 3 place du 11-Novembre-1918
- Public : adultes
- Sur inscription au 01 43 05 18 89

### Les vaccinations

Information et sensibilisation aux vaccinations des enfants de 0 à 6 ans, animées par des professionnels et médecins de la PMI à partir de supports visuels.

- De 9h30 à 11h30 à la maison pour tous du Champy, 9 allée du Bataillon-Hildevert
- Public : adultes

### Gym santé

Venez vous détendre grâce à des exercices adaptés à votre état physique et à votre niveau, avec la Gym volontaire. Suivi d'échanges autour d'une collation.

- De 16h30 à 17h30 à la maison pour tous des Richardets, 17 avenue Gabriel-Péri
- Public : patients atteints de pathologies légères (surpoids, diabète, après-cancer...)
- Sur inscription au 06 83 27 14 14 ou 06 24 56 61 75

### Alimentation et cerveau

Où en est la recherche sur l'influence de l'alimentation sur le cerveau ? Une présentation de l'Association pour le maintien d'une agriculture paysanne (AMAP).

- À 20h30 à la maison pour tous des Richardets, 17 avenue Gabriel-Péri
- Public : adultes
- Réservation conseillée au 01 45 92 58 01

## AU CENTRE COMMERCIAL LES ARCADES - DE 10H À 18H - ENTRÉE LIBRE

### Handicap

Informations sur le handicap et présentation d'aides techniques utiles au quotidien par l'APF - France Handicap.

### Psoriasis

Animation et information par France psoriasis.

### Dépistage organisé des cancers

Information sur le dépistage organisé du cancer du sein et du cancer colorectal avec le CDC 93, le service social de la Cramif, la Ligue contre le cancer, le Service social départemental, des bénévoles de la Maison des solidarités.

### Conseil en images

Une professionnelle de l'image vous conseille pour mettre en valeur votre silhouette selon votre morphologie.

### « Je prends soin de ma santé, je m'informe ! »

Avec le service social de la CRAMIF et le Service social départemental.

### Accueil enfants-parents

Présentation du lieu d'accueil enfants-parents (LAEP) Le Nuage, où des professionnels de santé accueillent les parents et futurs parents anonymement, gratuitement et sans rendez-vous.

### Activité physique

Venez tester votre niveau d'activité physique avec le Comité départemental olympique et sportif de la Seine-Saint-Denis (CDOS93) !

### Journée mondiale de la vue

Information et contrôle gratuit de la vue avec le Lions club, en partenariat avec l'association La DMLA et Les Chiens guides d'aveugles.

- Public : adultes et enfants accompagnés d'un adulte.

### Ciné-débat : les maladies psychiques

Projection du film *Rester vivant – méthode*, avec Iggy Pop et Michel Houellebecq, « feel good movie » sur la souffrance. Suivie d'un débat. Avec l'Unafam 93 et l'Établissement public de santé de Ville-Évrard.

- À 20h30 au cinéma Le Bijou, 4 place de la Libération.
- Public : adultes.
- Sur inscription par mail à unafam93@laposte.net ou par téléphone au 01 43 09 30 98 (bureau de l'Unafam).

### Prendre soin de son dos avec le qi-gong

Démonstration et initiation aux mouvements de qi-gong pour le dos.  
→ de 14h à 14h30 : atelier pratique  
→ de 14h45 à 15h30 : conférence  
→ de 15h30 à 16h : atelier pratique

- À la maison pour tous de La Varenne
- Public : adultes
- Sur inscription au 06 09 79 08 75 et sur le site [www.eveildulotus.com](http://www.eveildulotus.com)