

Santé douce

Activités physiques

Alimentation

Handicap

Prévention



FORUM SANTÉ

SAM.
25
MAI

*Santé, sport
et citoyenneté
olympique*

Programme

Parc de la Mairie
10h → 18h

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France



Métropole
du Grand Paris



VILLE DE
CHOISY-LE-ROI

Le forum santé revient pour une nouvelle édition au parc de la Mairie. Rendez-vous incontournable pour les Choisyens, cette année encore le maître mot reste « prendre soin de vous » ! Le bien-être, le sport et la citoyenneté olympique seront les fils conducteurs de ce forum 2024. Vos cinq sens seront en éveil grâce à des initiations sportives, la découverte d'activités inédites, des conseils autour de l'alimentation, l'hygiène de vie et un espace dédié à des conférences. De quoi trouver votre bonheur ! Le Pôle Santé et Handicap vous accueillera toute la journée pour vous guider et vous remettre votre passeport santé.

SANTÉ DOUCE

• Yoga, vélo et parcours de gymnastique

Jeux des anneaux olympiques.

Pour les 2-6 ans.

• Activités manuelles pour les enfants

Création de flamme, couronne et podium olympiques.



• Massage Shiatsu

D'origine japonaise, ce massage utilise des points de pressions, des étirements et des mobilisations pour améliorer la circulation de la force vitale.

Sur inscription au stand Accueil et Informations.

• Atelier/Découverte du Tai Chi Chuan

Médecine traditionnelle chinoise, le Tai Chi Chuan consiste à mettre en mouvements son corps en minimisant les efforts tout en développant l'efficacité. Les mouvements martiaux sont exécutés lentement apportant tout en douceur une connaissance fine de son corps.

1 cours de 15 minutes
toutes les heures.

• Atelier/ Découverte du Qi Gong

Médecine traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle, le Qi Gong développe l'énergie de vie en la tonifiant. Vous allez pouvoir découvrir, pratiquer et échanger autour de ces pratiques millénaires.

• Espace jeux

Les jeux permettent de se détendre, de découvrir d'autres personnes et de s'amuser ensemble. Au programme : WeyKick football et hockey, Mòlky, croquet, mini-golf, course en sac et plein d'autres animations.



PRÉVENTION

Une journée pour vous informer et trouver des conseils, des adresses utiles pour votre santé.

- **Découverte de la sophrologie**
11h et 14h

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

Lieu : pavillon Nord

- **Massage relaxant des jambes**

14h → 18h

Sur inscription au stand Accueil et Informations.

- **Présentation de livres sur le sport et la santé**

Matériel de sports à disposition. Ce matériel peut être empreinté à la Médiathèque.

- **Ateliers interactifs sur les paris sportifs et jeux de hasard**

15h15 → 16h 16h15 → 17h 17h15 → 18h

Conseils, échanges pour éviter les pièges, les risques liés aux paris et jeux.

Par groupe pour les 15/20 ans.

- **Animation « Lunettes déformantes »**

10h → 16h

Des lunettes de simulation d'alcoolémie pour vous montrer les effets en état d'ébriété. Une introduction ludique de cette problématique avant d'en aborder les mécanismes.

- **Présentation du centre municipal de santé et possibilité de prise de rendez-vous**

- **Jeu autour de la prévention solaire**

10h → 16h

Comment bien protéger sa peau à l'arrivée des premières hausses de température. Un capital santé à préserver.

- **Promotion de l'examen bucco-dentaire**

Apprendre la composition, le rôle et la fonction des dents. Initiation au brossage.

- **Préventions**

* **Dérives sectaires en santé**

* **Santé-VIH**

* **Drépanocytose et Thalassémie**

Informez-vous sur ces deux maladies génétiques.

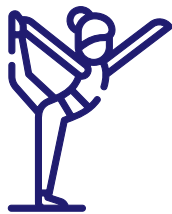
- **Échanges autour du sport et de la santé**

* **Présentation des Maisons-Sports-Santé**

* **Petits jeux ludiques**

pour vous montrer les impacts sur votre santé en cas d'abus lors d'une soirée ou d'une fête.

ACTIVITÉS PHYSIQUES



• Réveil musculaire

10h15 → 11h

Après cette séance, échanges autour du sport adapté et démonstration.

• Animation santé fitness

14h → 18h

La pratique d'une activité physique favorise le maintien d'un corps sain.

• Balade Nature- Découverte des îlots verts

→ 11h

Départ du Parc de la Mairie. Point de ralliement : stand Accueil et Informations. Ouverte à tous.

• Information et sensibilisation sur les bienfaits du sport

Échanges sur l'impact positif du sport sur le corps et sur la santé mentale. Quizz autour de cette thématique. Mise à votre disposition d'un espace animation sportive : pétanque, tir à l'arc, volley...
14h : initiation au rugby avec des éducateurs sportifs.

• Sophrologie dans l'eau

→ 16h

Échange pour découvrir cette discipline et d'exprimer les besoins recherchés. Dans le bassin, vous ferez des exercices debout en stimulant votre corps par des mouvements à la fois corporels et respiratoires puis allongé pour un lâcher prise totale grâce à la flottaison et à une visualisation de vos mouvements. La fin de séance sera consacrée à vos ressentis vécus.

• Séance de 45 minutes.

9 personnes maximum.

• Sur inscription au stand Accueil et Informations du forum.

• Lieu : piscine municipale Jean Andrieu, 2 avenue de Villeneuve Saint-Georges, Choisy-le-Roi.

SOCIAL/ AUTONOMIE

• Quiz « Handicap et paraspports »

Venez échanger et tester vos connaissances sur le handicap et les paraspports.

• Présentation des pôles du CCAS

Venez à la rencontre des équipes du CCAS de la Ville pour vous renseigner sur tous les services, les aides et les activités proposés tout au long de l'année.

* Pôle Maintien

à Domicile – Jeux de société à disposition

* Pôle aides sociales

Création d'un nuage de mots

* Pôle Loisirs retraités

et Handicap – Matin quizz sur les Jeux Olympiques et après-midi présentation

ALIMENTATION =

• Parcours défi alimentation

À destination des enfants.

De quoi se compose un plateau repas équilibré ?

À vous de le découvrir...

• Atelier alimentation du sportif

Découvrez tous les conseils pour consommer les bons aliments avant la pratique d'une activité sportive et au moment de la récupération.

/HANDICAP

• *Présentation de l'ETAI de Choisy-le-Roi*

Entraide Travail
Accompagnement
Insertion est un établissement d'accueil médicalisé dédié à l'offre des hébergements et des services adaptés aux besoins des adultes handicapés. L'association vous proposera un parcours sportif et vous sensibilisera aux troubles cognitifs et psychologiques.

• *Présentation de la CPTS OCTAV*

Association Communauté Professionnelle Territoriale de Santé. Elle vous donnera des conseils sur de petites activités à reproduire quotidiennement pour garder la santé et vous donnera la possibilité de répondre à un questionnaire sur le sport et la santé.



• *Jeu géant sur l'alimentation*

Sensibilisation aux bons gestes à adopter dans son quotidien pour consommer des denrées sans risque d'intoxication alimentaire.

ESPACE TABLES RONDES & CONFÉRENCES

Prenez le temps de vous informer et d'échanger avec des acteurs impliqués dans le domaine de la santé.

AU PROGRAMME :

Atelier Sophrologie

11h → 11h45 14h → 14h45

Par l'association Sophrologie Choisie
(maximum 12 personnes)

Le Bio mimétisme

*et les innovations pour la santé.
Des solutions sont dans la nature*

15h → 16h

Par le Pôle Écologie Urbaine de la Ville

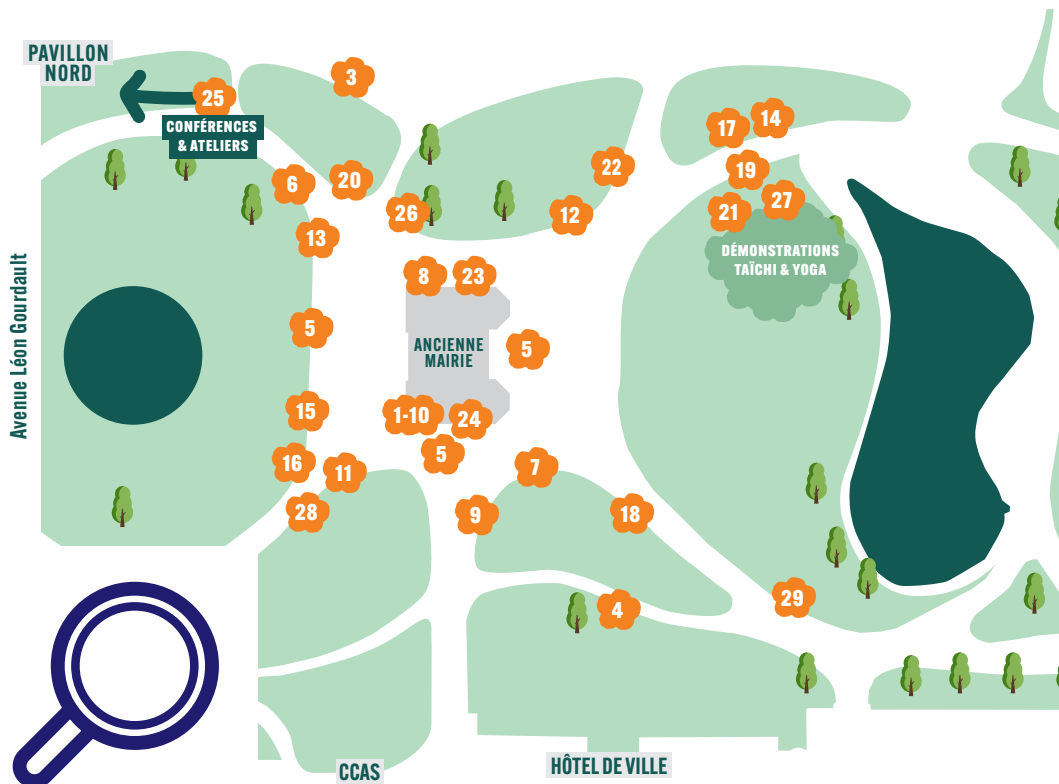
Comment se protéger contre les dérives sectaires en santé ?

16h15 → 17h15

Échanges animés

par l'association SOFI-ADFI

LIEU : Pavillon Nord



1 Stand accueil du Pôle Santé et Handicap

2 Yoga, vélo et parcours de gymnastique

3 Impact positif du sport sur le corps, la santé et la santé mentale + quizz + rugby + animation sportive

4 Espace jeux

5 Santé Fitness

6 Prévention Santé-VIH

7 Alimentation du Sportif

8 CCAS Pôle Loisirs

9 Sensibilisation aux bons gestes à adopter chez soi pour consommer des denrées sans risque d'intoxication alimentaire

10 Point de rendez-vous balade Nature-Découverte des îlots verts

11 Drépanocytose et la Thalassémie

12 Examen bucco-dentaire

12 bis Centre municipal de santé

13 Réveil musculaire + sport adapté

14 Massage Shiatsu

15 Échanges autour du sport/santé + Présentation des Maisons-sports-santé

16 Prévention solaire + lunettes déformantes

17 Massage relaxant des jambes

18 Création de flamme, couronne et podium olympique + Parcours défi alimentation

19 et 27 Ateliers Tai Chi Chuan et Qi Gong

20 Prévention dérives sectaires en santé

21 / 25 Sophrologie

22 Ateliers interactifs sur les Paris sportifs et jeux de hasard

23 CCAS Pôle Maintien à Domicile

MAISON
CAPUCINE

2

Avenue Anatole France

24 CCAS
Pôle aides sociales

26 Parcours Sportif,
sensibilisation aux
troubles cognitifs
et psychologiques

28 Présentation
de la CPTS OCTAV
+ conseils sur
de petites activités
à reproduire
quotidiennement
pour garder la santé

29 Présentation
de livres sur le sport
et la santé

FOCUS PASSEPORT SANTÉ

Parcourez le Parc
de la Mairie afin de compléter
votre Passeport Santé.

Venez récupérer votre Passeport
au stand accueil et informations
tenus par le Pôle santé et Handicap.
Lancez-vous à la conquête
d'un circuit composé de 6 activités
au choix sur les 10 notées sur
le passeport ! À faire en solo
ou en famille ! Une fois tamponné,
rendez-vous au stand accueil
et informations. Les 500 premiers
gagnent des lots !

STANDS

- Tir à l'arc
- Mōlky / Croquet /
Mini-golf / Course en sac
- 1 cours de fitness
ou initiation au rugby à 14h
- Parcours vélo pour les petits
ou parcours gym
- Défi alimentation
enfance ou activité manuelle
- Atelier alimentation du sportif
- Prévention bucco-dentaire
- Quizz sport santé
- Prévention solaire
- Atelier Qi Gong
ou ateliers Tai Chi Chuan

INITIATIVE ORGANISÉE

*par le CCAS de la Ville de Choisy-le-Roi dans le cadre
du Contrat Local de Santé – Atelier Santé Ville
en partenariat avec :*

- ADB
- Amma Paus'
- CCAS
- Centre Municipal de Santé
- Cercle Éventail
- CLSM Lucien Bonnafé
- CPAM 94
- CPTS OCTAV
- L'ETAI
- Élodie Jean
- Entr'Aide Santé
- Evelyne Hainzelin
- Ligue contre le Cancer 94
- Santé à Choisy
- Marie-Christine Labarthe
- MCATMS
- SOFI-ADFI
- Sophrologie Choisie
- SOS Globi
- Kundeba

et les autres services municipaux

ACTION SOUTENUE

*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