

Forum santé : prenez soin de vous !

Mercredi 18 octobre 2023 de 10h à 17h

Pour mieux informer les Ignymontains sur leurs droits, la Ville de Montigny-lès-Cormeilles organise un forum santé, mercredi 18 octobre 2023, de 10h à 17h, espace Léonard-de-Vinci, rue Auguste-Renoir.



Arrêt du tabac, contraception, problèmes cardiovasculaires, diabète, prévention du cancer, sport-santé, addictions... Tous les sujets qui vous préoccupent pourront être abordés. Près d'une trentaine d'acteurs de la santé et du secteur médico-social seront présents pour répondre à vos questions et vous conseiller.

AU programme :

- 10h30 à 11h30 - Sophrologie rose avec l'association Vaincre avec elles
- 10h30 à 12h00 - Conférence de Pierre Joyeau, nutritionniste, « la santé dans l'assiette à travers les âges »
- 10h30 à 11h30 - Atelier PALP'ACTION (initiation à la palpation mammaire), avec l'association Vaincre avec elles
- 11h30 à 12h30 - Sophrologie rose avec l'association Vaincre avec elles
- 11h30 à 12h30 - Atelier PALP'ACTION (initiation à la palpation mammaire), avec l'association Vaincre avec elles
- 12h à 12h30 - Présentation du groupe d'aide à l'arrêt du tabac, par la Ligue contre le cancer. Accessible sur inscription gratuitement les mardis du 14 novembre au 19 décembre 2023
- 12h30 à 13h - Présentation par AIDES des nouveaux outils de prévention du VIH/sida
- 13h à 13h30 - Présentation du CDOS 95 de son cycle d'ateliers gratuits pour les femmes, « sport et alimentation », accessibles sur inscription, les 16 et 23 novembre 2023
- 13h à 14h - Initiation à la gym rose
- 13h30 à 14h - Présentation des examens gratuits proposés sur inscription par IPC, centre d'examens de santé conventionné par l'Assurance Maladie
- 14h à 14h30 - Prévention et détection des risques cardiovasculaires, par le directeur du centre de santé SAGEO
- 14h à 15h - Atelier PALP'ACTION (initiation à la palpation mammaire), avec l'association Vaincre avec elles
- 14h à 15h - Initiation à la gym rose
- 14h30 à 15h - Remise de coussins cœur cousus par les jeunes de la mission locale vallée de Montmorency à la Ligue contre le cancer
- 15h à 15h30 - Présentation des centres Relier qui accompagne les enfants victimes de harcèlement
- 15h à 16h - Yoga du rire avec l'association Vaincre avec elles
- 16h15 - Zumba en rose organisée par l'association Mimo Team (venez habillé(e)s d'un vêtement

ou d'une touche de rose)

Infos pratiques

Tout au long de la journée : des quiz, expositions, jeux interactifs, un atelier couture de coussins-cœur dans le cadre d'Octobre Rose, une démonstration des gestes de premiers secours, la possibilité de tester l'âge de vos artères, etc.

Liens utiles

[En savoir plus](#)

Date

Mercredi 18 octobre, 10:00 - 17:00

Coordonnées

Espace Leonard de Vinci
Rue Auguste Renoir
95370