

Bien-être

FORUM - ANIMATIONS



*Un temps
pour soi,
Bien-être
ensemble !*

Du 10 au 15 octobre 2022

Une semaine d'actions pour tous

Un rendez-vous autour de la santé et du bien-être

Beaucoup de rendez-vous annuels se jouent sur la ville de Torcy. Un seul manquait : un rendez-vous autour de la santé et du bien-être.

Nous vous proposons d'aborder ces sujets importants autour d'actions de sensibilisation, d'animations, de jeux, d'échanges...

Nous avons élaboré ce programme en étroite collaboration avec la communauté d'agglomération Paris - Vallée de la Marne. Pour cette première édition, nous espérons vous voir nombreux profiter de toutes ces actions gratuites aux quatre coins de Torcy. Pour clôturer cet événement, nous vous attendons le samedi 15 octobre à l'espace Lino-Ventura afin de rencontrer tous les acteurs de la santé de votre ville, autour d'activités ludiques accessibles à tous, et au travers de conférences-débats sur différents thèmes.

Une semaine d'actions gratuites pour tous

Massage du jeune enfant

MARDI 11 OCTOBRE 15H-16H30
au Relais Petite Enfance
du Bord de l'eau

JEUDI 13 OCTOBRE 15H-16H30
au Relais Petite Enfance
des Crayons de couleur
*Inscription obligatoire**

■ Pour les futurs ou jeunes parents : atelier d'initiation au massage détente du tout-petit.

Portage du jeune enfant

LUNDI 10 OCTOBRE 9H30-11H30
au Relais Petite Enfance
des Crayons de couleur
*Inscription obligatoire
au 01 60 37 37 78*

MARDI 11 OCTOBRE 9H30-11H30
au Relais Petite Enfance
du Bord de l'eau
*Inscription obligatoire
au 01 71 58 73 85*

■ Une puéricultrice, monitrice de portage, propose aux professionnels de la petite enfance une information et une initiation au portage des tout-petits.

**Inscriptions aux actions :
nchause@mairie-torcy.org
01 60 37 37 76*

Parent'aise

CONFÉRENCES POUR LES PARENTS
DES ENFANTS DE 0/6 ANS

au Relais Petite Enfance
du Bord de l'eau

*Sur inscription**

■ **MERCREDI 12 OCTOBRE 14H-16H**
« Occuper mon enfant les jours de pluie » animée par une psychologue.

■ **VENDREDI 14 OCTOBRE 14H-16H**
« Le sommeil du jeune enfant » animée par une psychomotricienne.

Journée dépistage

MERCREDI 12 OCTOBRE
10H-17H

à l'OMAC Arche-Guédon

*Inscription obligatoire**

■ Des professionnels réaliseront des examens de la vue et de l'audition.
Pour tous.

Prévention des addictions

MERCREDI 12 OCTOBRE 10H-17H
Place des Rencontres

■ Des jeux et des activités autour des conduites à risques, parcours d'ébriété... seront proposés par le BIJ et l'OMAC afin de sensibiliser sur les méfaits de l'alcool, de la drogue, des écrans, du tabac...

Dépistage immédiat du VIH et prévention des MST

MERCREDI 12 OCTOBRE 17H-21H
à proximité de la gare du RER

■ Camion de l'association AIDES.

Harcèlement scolaire

MERCREDI 12 OCTOBRE
dans les centres de loisirs

■ Parcours sportif ponctué d'énigmes avec en toile de fond une sensibilisation au harcèlement scolaire et qui mobilise l'entraide et la cohésion.
Avec l'association Pôle SAP.

■ Atelier lecture avec des bénévoles de l'association Lire et faire lire.

Prévention de l'obésité

MARDI 11 OCTOBRE
JEUDI 13 OCTOBRE
au Petit Théâtre de l'Arche

■ Projection de l'émission *C'est pas sorcier* aux élèves de CM2 : « Obésité : nous risquons gros » suivie d'une discussion et d'un quizz autour des méfaits de la malbouffe et de la prévention de l'obésité, avec un éducateur sportif de la Ville.

MERCREDI 12 OCTOBRE
au centre du Bord de l'eau

■ Atelier culinaire : comment préparer un goûter sain ?

Forum du 15 octobre de 10h à 18h

À L'ESPACE LINO
VENTURA DE TORCY

ENTRÉE LIBRE

5 conférences-débats

10h : alimentation du jeune enfant

Animée par une **nutritionniste**

Diversification alimentaire, intolérance/allergie, éviction, équilibre alimentaire et goût... tant de thèmes qui peuvent poser questions lorsque l'on est jeune ou futur parent.

Rien de mieux que des professionnels pour répondre à nos interrogations et nous aiguiller au maximum dans les meilleures pratiques alimentaires.

11h30 : être parent d'un enfant différent

Animée par le **pôle SAP : Christophe Axel**

Que ce soit un enfant porteur de handicap physique ou moteur, un enfant avec des troubles du comportements ou Haut Potentiel Intellectuel (HPI)..., ces différences peuvent parfois être difficiles pour les parents : vers qui se tourner, adopter les bons gestes, réflexes ou les bons mots...

Comment parler de ses différences autour de soi et permettre un accueil inclusif et solidaire dans notre société actuelle ?

14h : la dérive des réseaux sociaux

Animée par un **juriste de la Maison de Justice**

Les mauvaises rencontres, le cyber harcèlement, l'usurpation d'identité, le phishing. Comment protéger les enfants sans les exclure socialement ? Quelles sont les conduites dites dangereuses et préjudiciables de nos utilisations ? Quels sont les risques pénaux pour eux et leurs parents dans le cas de mauvaises pratiques des réseaux sociaux ?

15h : les dangers des écrans

Animée par un **spécialiste**

Les écrans sont partout et il est difficile d'empêcher les enfants de regarder la télévision, la tablette ou le smartphone, phénomène encore plus visible depuis la pandémie de COVID-19. Mais quels sont les réels dangers d'une surexposition aux écrans ? Quand parlons nous de surexposition ?

16h : bien dormir pour bien vivre

Animée par un **sophrologue**

Il est parfois difficile de calmer ses pensées, de trouver son sommeil ou d'avoir un sommeil réparateur. Par des astuces et des petits exercices facilement praticables, la sophrologue trouvera des alternatives pour favoriser le lâcher prise et venir à bout des insomnies.



Animations du 15 octobre de 10h à 18h

Espace Lino-Ventura - Torcy

Harcèlement scolaire : projection d'un film (en boucle)

Astuces pour bien manger et prévention alimentaire : précarité alimentaire, lutte contre l'obésité, composer un repas équilibré, jeux autour de l'alimentation

Endométriose - Octobre rose - Sexualité et tabous : patients experts, gynécologues parleront de la santé de la femme

Respiration et bien-être : astuces d'un sophrologue pour la gestion du stress

AIDES : campagne de sensibilisation et dépistage VIH

Prévention santé : parcours ludiques, addictions...

Massages ayurvédiques des mains

AVIH : accès aux droits

Défilé « haute couture »

Soli Deuil : faire son chemin...

Maison de justice : risques pénaux en cas de dérive dans l'utilisation des réseaux sociaux

Sport adapté : clubs torcéens de foot, tennis et athlétisme en présence du président de la Ligue du sport adapté

Communauté d'agglomération, OMAC et BIJ : animations et ateliers autour des addictions

Pôle SAP : lutter contre l'isolement, les proches aidants, le harcèlement scolaire...

Associations torcéennes d'aides et de soutien

2 sœurs, mille pages, 1 café : présentation de livres autour du bien-être et de la santé mentale

Informations et inscriptions aux actions :
nchausse@mairie-torcy.org
 01 60 37 37 76

