

22 ET 23 NOV - 10H > 18H

SANTÉ VOUS BIEN !



BIEN-ÊTRE
INCLUSION

SANTÉ
PRÉVENTION

OBTENIR SON RENDEZ-VOUS MÉDICAL
TROUVER LA RÉPONSE À SES QUESTIONS

ENTRÉE GRATUITE

ESPACE SCULFORT

Plus d'infos sur
ville-maubeuge.fr



MAUBEUGE AGIT POUR VOTRE SANTÉ



ANIMATIONS SUR LES STANDS

TOUTE LA JOURNÉE

- 1• Test du parcours DM3 (Accueil Promotion Sambre)
- 3• Jeux de l'oie adaptés (ADAR Sambre Avesnois)
- 4• Atelier Boccia et Sarbacane, parcours Handicap avec fauteuils roulants, masques et cannes pour les non-voyants (associations Égalité des chances et Handi sport addict)
- 5• Massage Amma Assis (AESIO Mutuelle)
- 6• Jeux sur la santé mentale (AFEJI « les ateliers du Quercitain »)
- 12• Initiation Art-Thérapie (Marie Adeline David)
- 14• Brain Ball (Bycoach)
- 24• La roue de l'équilibre (Centre Hospitalier de d'Avesnes)
- 25/52• Test lunettes : effet alcool/ cannabis + Test verre
- 27• Espace Snoezelen : éveiller les 4 sens (Château Joux)
- 31• Essai de fauteuil multisports (Comité départemental Handisport du Nord)
- 32• Atelier Tabac/Dépistage organisé (CPTS Val de Sambre)
- 33• Quiz sur les dépistages organisés des cancers (CRCDC)
- 37• Atelier cuisine diététique sur inscription (E.I. Valérie LEBEGUE)
- 40• Parcours de gymnastique adapté (Espérance La Longueville)
- 43• Quiz sur le Bien Vieillir / Animation sur la prévention des chutes (GCSMS Défi autonomie seniors)
- 46• Concours de dessin des établissements médicaux sociaux (Handicap Autrement)
- 50• Atelier rencontre (Le choix des citoyens)
- 52• Quizz code de la route, quizz éco-conduite, réactionmètre, atelier de drogue, alcool, code de la route, simulateur de conduite (MACIF)
- 54• Lunette de simulation avec parcours "dose Bar", Addicto Pong, Test de Fagerstrom : tabac, jeux de plateau avec quizz et défis physiques (Centre Hospitalier de Maubeuge)
- 60• Dépistages visuels et auditifs (Optical Center)
- 63• Jeux de société adaptés, initiation langue des signes (Pôle Handicap Dispo Handi'Défi)
- 64• Buste autopalpation (Pôle imagerie Sambre Avesnois)
- 71• Atelier de détente profonde (Céline Gamelin Sophrority)
- 79• Voiture Tonneau (Automobile Club du Nord)
- 81• Atelier Obésité (Dietplus)



TEMPS FORTS SUR LES STANDS

VENDREDI 22 NOVEMBRE

10h>11h ou 15h00>16h

44 . Réalisation d'objets en crochet et tableaux de peinture (GEM La Main Tendue)

10h30>11h30 ou 14h30>15h30

28 . Jeux des règles sans tabou, questions pour un tampon (CIDFF)

14h toutes les heures

73 . Concours de rapidité sur STEP (Sport Santé Sambre Avesnois)

15h

76 . Atelier sur l'alimentation saine et équilibrée (UFC Que Choisir)

SAMEDI 23 NOVEMBRE

Toute la journée

48 . Démonstration de judo (Judo Arts Martiaux Maubeuge)

À partir de 14h00 toutes les heures

73 . Concours de rapidité sur STEP (Sport Santé Sambre Avesnois)

10h00-11h00 / 14h00-15h00

74 . Découverte du rugby santé, test d'effort (Stade Hautmontois Rugby)

TEMPS FORTS SUR L'ESPACE ANIMATION

VENDREDI 22 NOVEMBRE

10h00 - 10h25

Quizz Musical avec la participation des collèges et lycées

10h30 - 11h25

Atelier remise en forme avec le CCAS

11h30 - 12h15

Pilate / Body Zen avec Corinne du centre social de l'épinette

13h30 - 14h00

Body Fit avec Sylvie du service des sports

14h00 - 15h00

Pilate / Body Zen avec Corinne du centre social de l'épinette

15h00 - 15h30

Cardio / Renforcement musculaire avec Nabil de la Maison Sport Santé

15H30 - 16h00

Quizz Musical avec la participation des collèges et lycées

SAMEDI 23 NOVEMBRE

10h15 - 10h40

Body Fit avec Sylvie du service des sports

10H45 - 11h20

Table ronde "la médecine de demain" avec les professionnels de santé

11h30 - 12h15

Inauguration du Forum

13h45 - 14h30

Pilate / Body Zen avec Corinne du centre social de l'épinette

14h30 - 15h00

Cardio / Renforcement musculaire / Étirement avec Nabil de la Maison Sport Santé

15H05 - 15h40

Quizz Musical

15h45 - 16h15

Démonstration Handi Danse avec Moment de danse

16h15 - 16h35

Démonstration de danse avec Énergie Danse Démonstration de danse avec Énergie Dance

NOUS REMERCIONS LES DIFFÉRENTES PERSONNES POUR LEUR IMPLICATION SUR LE FORUM.