



MA FAMILLE EN BONNE SANTÉ

25 MARS

10h - 18h

**SALLE DES FÊTES
PORCHEVILLE**



Consultez le
programme



PORCHEVILLE.FR



TIRAGE AU SORT

PROGRAMME



**TENTEZ DE REMPORTER DES CADEAUX EN LIEN AVEC VOTRE SANTÉ :
DURANT VOTRE VISITE, PENSEZ À FAIRE TAMPONNER VOTRE CARTE AUPRÈS DES
DIFFÉRENTES ANIMATIONS POUR ACCÉDER AU TIRAGE AU SORT.**

PÔLE ALIMENTATION ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Venez (re)découvrir le plaisir de cuisiner en famille en adoptant des réflexes diététiques pour une alimentation équilibrée. Différents ateliers vous sont proposés :

- **10h-12h30** : atelier cuisine « **Rouleaux de printemps** »
> pour faire la part belle aux légumes !
- **14h-17h** : décryptage des étiquettes des paquets de gâteaux et autres gourmandises
+ atelier cuisine pâte à tartiner maison « **Revisite ta tartine** »
- **17h-18h** : préparation d'un « **Apéro idéal** » collaboratif
avec décryptage des étiquettes des gâteaux apéro

> Ateliers gratuits - inscription obligatoire sur www.porcheville.fr ou au 01 30 98 87 87

MARS BLEU - PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL

Le cancer colorectal est le 2ème cancer le plus meurtrier. Grâce au dépistage, on peut détecter tôt un cancer ou une lésion précancéreuse. Dépisté à temps, il guérit 9 fois sur 10.

C'est pourquoi la **Ligue contre le cancer 78** et le **Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers**, site des Yvelines, vous proposent une animation originale :

- **Visiter un côlon géant gonflable !**

Avec une hauteur de 2,40m, vous pourrez circuler dans ce côlon et visualiser ses parois et les éventuelles infections.

PÔLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN - ÊTRE

Pratiquez en famille une activité physique douce et/ou un sport
afin de lutter contre la sédentarité et ses méfaits.
Et surtout, (ré)apprenez à bien dormir, car le sommeil est la base du bien-être !

- 10h-11h : Atelier aromathérapie sommeil (8-10 pers)
- 10h-11h : Atelier sophrologie : (re)trouver un endormissement rapide (8-10 pers)
- 11h30-12h30 : Conférence **Le Sommeil des adultes** (Jusqu'à 12 pers)

- 14h : 1er départ pour une **rando vélo en famille** (départ : salle des fêtes > direction la base de loisirs) - accès libre, apportez vos vélos
- 14h : Promenade familiale dans Porcheville
(départ : salle des fêtes > direction la base de loisirs)
- 14h-15h : Atelier massage assis (15 min par massage)
- 14h-15h : Atelier sophrologie : (re)trouver un sommeil réparateur (8-10 pers)

- 15h30-16h30 : Conférence **Le Sommeil des enfants** (Jusqu'à 12 pers)
- 15h30-16h30 : Cours de Zumba en extérieur - accès libre
- 16h : 2ème départ pour une **rando vélo en famille** (départ : salle des fêtes > direction la base de loisirs) - accès libre, apportez vos vélos
- 17h-18h : atelier aromathérapie sommeil (8-10 pers)
- 17h-18h : atelier sophrologie : Se détendre après une journée de travail, d'école intense, ... (8-10 pers)

> Ateliers gratuits - inscription obligatoire sur www.porcheville.fr ou au 01 30 98 87 87

ADDICTIONS : ECRANS, TABAC, ALCOOL

Parce que nous avons parfois du mal à consommer de façon raisonnable, un médecin sera présent pour vous donner des conseils et astuces pour adapter vos habitudes en fonction de votre âge.

- 14h-15h : "Des écrans adaptés à chaque âge"
- 14h-17h : "Escape Game Tabac" pour ados et jeunes adultes
- 15h30-16h30 : Alcool "Un verre oui, deux j'y réfléchis"

NOS INTERVENANTS

Mélanie PEULVAST

Sophrologue - Maison médicale 55 Grande Rue à Porcheville
Tél. : 06 88 74 97 53 ou sur resalib.fr

Caroline FALLER

- Naturopathe, Réflexologie, Aromathérapie, Phytothérapie
- Maison médicale 55 Grande Rue à Porcheville
Tél. : 06 81 91 57 75 - www.carolinefaller.fr

Mathilde LEROY

- Diététicienne - Maison médicale 14 rue de la Grande Dîme à Porcheville
Tél. : 07 86 48 09 42

Docteur Mathilde BAES

- Médecin généraliste à la Maison médicale de Porcheville

Ligue contre le cancer 78 : ligue-cancer.net/cd78

Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancer (CRCDC) : depistage-cancers-idf.org/

Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) des Yvelines : ameli.fr

Le Mantois En Transition (Le MeT) : [Facebook@Le Mantois en Transition](https://www.facebook.com/LeMantoisEnTransition) ou transitionmantes.fr

Association vélo de Porcheville : <https://cycloporcheville.sportsregions.fr/> ou 06 77 00 89 75

Association badminton de Porcheville : <https://www.collectifbadenseine.com/> ou 06 07 31 35 57

Zumba : Carole Gotzinger, intervenante à l'espace culturel Boris-Vian

Association Culturelle Porchevilloise (ACP) : 06 11 78 59 30

RESTAURATION

FOOD BRETAGNE

Crêpes et galettes gourmandes et diététiques !

LES TONTONS GOURMETS

Restauration salée gourmande et diététique aussi !