

### ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

Améliorer l'estime de soi, en apportant détente et relaxation.

Limité à 8 participant-e-s.

Par Céline Munier

• Mar. 18, de 14h à 16h, à la MJC région Elbeuf, cours Gambetta, à Elbeuf sur Seine

### PISCINE NOCTURNE



Aquagym rose et animations pour tout public. Informations et prévention du cancer du sein, atelier d'autopalpation en présence des professionnel-le-s du Centre Hospitalier Intercommunal Elbeuf - Louviers - Val-de-Reuil.

Par le Centre Hospitalier Intercommunal Elbeuf - Louviers - Val-de-Reuil

Plus d'informations sur <https://piscinepatinoiredesfeugrais.fr>

• Mar. 18, à partir de 18h30, à la piscine des Feugrais, à Cléon

### VACCINATION ET PRESCRIPTION

Sensibilisation à la vaccination enfants, pour tou-te-s, vaccination ciblée selon l'âge, grossesse, voyageurs, contre la covid-19. Carnet de santé à apporter. Tout public. Pour les groupes de structures

Par la MSP Cléaubinoise

• Mer. 19, de 14h à 18h, au centre social du Puchot, 5 rue de la Rochelle, à Elbeuf sur Seine

### Bon à savoir

• Pour les ateliers ouverts aux plus jeunes, les enfants restent sous la responsabilité de leur parent ou accompagnateur adulte.

### ATELIER CUISINE

Apprendre en s'amusant à cuisiner son petit-déjeuner et son goûter équilibré.

Limité à 8 participant-e-s.

Par Isabelle Jean-Benamar

• Mer. 19, de 14h à 15h et de 15h à 16h, au centre social du Puchot, 5 rue de la Rochelle, à Elbeuf sur Seine

### ATELIER ÉCHANGE ET COMMUNICATION

Atelier collectif d'échange et de communication : place de la personne dans la maladie, « Et moi dans tout ça ? », gérer les émotions, retrouver une dynamique sportive... Limité à 20 participant-e-s.

Alexandra Bourrier - Coach mental

• Jeu. 20, de 14h à 15h, de 15h à 16h, et de 16h à 17h, au pôle Petite enfance, 1 rue de Thuit Anger, à Elbeuf sur Seine

### PARCOURS DÉCOUVERTES

Venez à la rencontre des structures du territoire pour vous aider dans vos démarches de logements, alimentaires, de santé...

• Jeu. 20, de 14h à 18h, forum en plein air, place Saint-Jean à Elbeuf sur Seine

### INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

Venez découvrir l'environnement elbeuvien, en toute simplicité, par une marche facile et conviviale (tenue confortable recommandée, basket, short ou pantalon de sport).

Limité à 25 participant-e-s.

Par le CORE Athlétisme

• Ven. 21, de 14h à 15h30, sur le champ de foire, à Elbeuf sur Seine

### ATELIER CONFECTION DE COSMÉTIQUES MAISON

Faire ses produits pour le corps (crème main...), quelle application pour vous guider sur vos achats de cosmétiques, savoir lire et mieux comprendre les étiquettes. Public adulte.

Limité à 20 participant-e-s.

• Ven. 21, de 14h à 16h, au centre social du Puchot, 5 rue de la Rochelle, à Elbeuf sur Seine

### SOIRÉE DE CLÔTURE



Spectacle de théâtre « Les dépisteuses » par la compagnie La Belle Histoire.

Solange et Delphine, ces sympathiques jeunes femmes viennent à votre rencontre pour vous parler, chanter, dramatiser le dépistage du cancer du sein. Parler du cancer, c'est pas très populaire. Elles réussissent à relever le défi grâce à leur simplicité relationnelle, leur élan de générosité, leur légèreté optimiste... Elles abordent les freins avec bonne humeur et sans tabous!

Ce spectacle est suivi d'un échange avec la participation d'un expert pour répondre à toutes les questions.

Entrée à 2 euros par personne. Tous les dons seront reversés à l'association de Bosrou/Mois Rose, pour continuer de lutter contre le cancer du sein. Réservation obligatoire.

Avec stands de la Ligue contre le cancer, le Comité Féminin 276, Bosrou/Mois Rose, le Centre Hospitalier Intercommunal Elbeuf - Louviers - Val-de-Reuil, la CPAM, UC-IRSA. Buvette sur place.

Par le CCAS d'Elbeuf et l'association Bosrou/Mois Rose

• Ven. 21, à 19h30, salle Franklin, place Mendès-France, à Elbeuf sur Seine



Atelier Santé Ville  
Dispositif intercommunal

DU 1<sup>ER</sup> AU 21 OCTOBRE 2022

GRATUIT - SUR INSCRIPTION

# QUESTION SANTÉ

PRÉVENTION, ALIMENTATION, BIEN-ÊTRE



## Prendre soin de sa santé avec des activités pour tou-te-s

Co-construit avec l'Atelier Santé Ville et de nombreux partenaires :

CHI Elbeuf Louviers Val de Reuil - CCAS de Cléon - Centre Social du Puchot - Association Le sillage - Ligue contre le cancer - Comité féminin 276 - Isabelle Jean-Benamar - UC-IRSA - CPAM - Ville de Cléon - CORE Athlé - Sylvie Obé - Association Tai Chi - Bosrou/mois Rose - Office Municipal des Sports et Maison Sport Santé - Tempo Gym - MSP Cléaubinoise - CARE Collectif anti raciste - Alexandra Bourrier - MJC de la Région d'Elbeuf - Grain de Sable

L'Atelier santé ville d'Elbeuf sur Seine et une vingtaine de partenaires du territoire elbeuvien co-organisent la 6<sup>e</sup> édition de **Question Santé**, du samedi 1<sup>er</sup> au vendredi 21 octobre 2022, dans différents lieux.

Cette manifestation, ouverte au grand public, s'intègre dans le mois de la lutte contre le cancer du sein : **Octobre Rose**.

## Vous souhaitez participer à Question Santé ?

Les temps forts, les ateliers et les initiations sont **gratuits et sur inscription** :

Atelier Santé Ville  
Tél. **02 35 81 06 97**

Mail : [accueil@ccas-elbeuf.fr](mailto:accueil@ccas-elbeuf.fr)  
sauf contacts mentionnés dans le programme

## DÉCOUVREZ LE PROGRAMME COMPLET

Des spectacles, événements et ateliers de découverte et d'initiation à des disciplines, ouverts et gratuits pour tou-te-s, pour apprendre à prendre soin de sa santé, sous différentes formes.

### VILLAGE, MARCHÉ ET COURSE

Village avec plusieurs stands, marche rose (5 et 8 km) et course (5 et 10 km).

Par le *Bosrou/Mois Rose*

• **Sam. 1<sup>er</sup>, toute la journée**, à Bosc Roger en Roumois  
Marche sur inscription au 06 12 34 67 46 et [leboisroumoisrose@gmail.com](mailto:leboisroumoisrose@gmail.com)

### LOTO GÉANT

Par le *Bosrou/Mois Rose*

• **Dim. 2, après-midi**, à la salle des fêtes de Bosc-Roger en Roumois  
Sur inscription au 06 12 34 67 46 et [leboisroumoisrose@gmail.com](mailto:leboisroumoisrose@gmail.com)

### RALLYE « DÉCOUVRE TA VILLE »

Une marche dans les rues d'Elbeuf sur Seine pour (re)découvrir toutes les structures d'aide, d'accompagnement, de soin, d'insertion professionnelle...

Venir habillé-e de rose (vêtements et/ou accessoires). Le rallye se finit autour d'un goûter sain.

Inscription auprès de Marilyn Vatin au **02 35 81 06 97** ou par mail : [marylin.vatin@ccas-elbeuf.fr](mailto:marylin.vatin@ccas-elbeuf.fr)

Limité à 40 participant-e-s.

Par le *CCAS d'Elbeuf sur Seine* et le *Comité Féminin 276*

• **Mar. 4, de 13h30 à 17h**,  
Hôtel de ville à Elbeuf sur Seine

### JOURNÉE DU SEIN

Pour venir s'informer, se renseigner, prendre des contacts et rendez-vous. Stands CPAM et UC-IRSA, marche du personnel, exercices...

• **Jeu. 6, de 10h à 12h et de 14h à 16h**, au centre hospitalier intercommunal Elbeuf - Louviers  
• Val-de-Reuil, rue du Docteur Villers à Saint-Aubin-lès-Elbeuf

### SOIRÉE SPECTACLE-DÉBAT

À **19h** : Spectacle « Les dépisteuses » par la compagnie « La belle histoire ».

À **19h45** : Temps d'échange/débat avec le docteur Ahmed Benhammouda accompagné du docteur Anne Lefebure, chirurgien gynécologue du Centre Hospitalier Intercommunal Elbeuf - Louviers - Val-de-Reuil.

À **20h15** : Repas solidaire  
Sur inscription au **06 02 05 12 17** ou [melissa.roger@ville-grandcouronne.fr](mailto:melissa.roger@ville-grandcouronne.fr)

• **Ven. 7**, à L'avant-scène, à Grand-Couronne

### CHALLENGE « MON BONNET ROSE »

Objectif : Coudre des bonnets de soin à partir de tissus recyclés pour les distribuer dans les centres de soins. Toute personne volontaire pour participer à ce challenge couture qui se déroulera

tout le mois d'octobre, est la bienvenue et est invitée à s'inscrire auprès du CCAS de Cléon.

• **Sam. 8**  
Informations au 02 32 96 26 07

### ARTS ÉNERGÉTIQUES

Connaissance et pratique des arts énergétiques, tai chi, qi gong...  
Limité à 20 participant-e-s.

Par *Yolande Muri*

• **Lun. 10, de 14h à 16h**, Le Sillage (site Bobby Lapointe), rue André le Nôtre, à Cléon



### MASSAGES AMMA

Il s'agit d'une approche globale utilisée à la fois comme méthode de prévention, de traitement et de relaxation. Créneaux individuels de 15 minutes, massages sur table ou assis.

Limité à 12 participant-e-s.

À partir de 18 ans.

Par *Modelling Zen*

• **Lun. 10, de 17h30 à 19h30**, salle L'Ondine, 113 rue des Brûlins, à Cléon

### ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Séance d'activité physique adaptée ouverte à tou-te-s sans condition d'âge ni de condition physique.

Limité à 8 participant-e-s.

Par *Camille Vezin, Maison sport-santé*

• **Mar. 11, de 14h à 16h**

### ATELIER SOPHROLOGIE

Gestion du stress et des émotions, libération des tensions.

Limité à 15 participant-e-s.

À partir de 16 ans.

Par *Sylvie Obé*

• **Mer. 12, de 10h à 12h**, médiathèque George Sand, place Saint Roch, à Cléon

• **Jeu. 13, de 10h à 12h**, au centre social Le Sillage (site Bobby Lapointe), rue André le Nôtre, à Cléon

• **Ven. 14, de 14h à 15h15 et 15h15 à 16h30**

à la médiathèque George Sand, place Saint Roch, à Cléon

• **Ven. 21, de 14h à 15h15 et de 15h15 à 16h30**

à la MJC région d'Elbeuf, cours Gambetta, à Elbeuf sur Seine

### ATELIER CUISINE

Apprendre en s'amusant à cuisiner son petit-déjeuner et son goûter équilibré.

Limité à 8 participant-e-s.

Par *Isabelle Jean-Benamar*

• **Mer. 12, de 14h à 15h et de 15h à 16h**, au centre social Le Sillage (site Bobby Lapointe), rue André le Nôtre, à Cléon



### VACCINATION ET PRESCRIPTION

Sensibilisation à la vaccination enfants, pour tou-te-s, vaccination ciblée selon l'âge, grossesse, voyageurs, contre la covid-19. Carnet de santé à apporter. Tout public. Pour les groupes de structures.

Par la *MSP Cléaubinoise*

• **Mer. 12, de 14h à 18h**, au centre social Le Sillage (site Bobby Lapointe), rue André le Nôtre, à Cléon

### MASSAGES AMMA

Il s'agit d'une approche globale utilisée à la fois comme méthode de prévention, de traitement et de relaxation.

Créneaux individuels de 15 minutes, massages sur table ou assis.

Limité à 12 participant-e-s.

À partir de 18 ans.

Par *Modelling Zen*

• **Mer. 12, de 17h30 à 19h30**, salle L'Ondine, 113 rue des Brûlins, à Cléon

### JOURNÉE DU SEIN

Pour venir s'informer, se renseigner, prendre des contacts et rendez-vous. Stands CPAM et UC-IRSA, marche du personnel, exercices...

• **Jeu. 13, de 10h à 12h et de 14h à 16h**

au centre hospitalier intercommunal Elbeuf - Louviers

• Val-de-Reuil, rue du Docteur Villers, à Saint-Aubin-lès-Elbeuf

### ATELIER ÉCHANGE ET COMMUNICATION

Atelier collectif d'échange et de communication : place de la personne dans la maladie, « Et moi dans tout ça ? », gérer les émotions, retrouver une dynamique sportive...  
Limité à 20 participant-e-s...

Par *Alexandra Bourrier - Coach mental*

• **Jeu. 13, de 15h30 à 16h30 et de 16h45 à 17h45**, salle L'Ondine, 113 rue des Brûlins, à Cléon

### ATELIER COUTURE « MON BONNET ROSE »

Venez poursuivre le « challenge Mon bonnet rose »

• **Jeu. 13, de 9h à 12h et de 14h à 16h**

au centre social Le Sillage (site Bobby Lapointe), rue André le Nôtre, à Cléon

### SÉANCES PODOLOGUE

À destination des personnes diabétiques. Pas de soin, seulement du dépistage.

• **Ven. 14, de 9h à 12h**, salle L'Ondine, 113 rue des Brûlins, à Cléon  
et de **14h à 17h**, au centre social Le Sillage (site Bobby Lapointe), rue André le Nôtre, à Cléon

### INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

Venez découvrir l'environnement elbeuvien, en toute simplicité, par une marche facile et conviviale (tenue confortable recommandée, basket, short ou pantalon de sport).

Limité à 20 participant-e-s.

Par le *CORE Athlétisme*

• **Ven. 14, de 14h à 16h**, à l'hippodrome des Brûlins, 72 avenue Pasteur, à Saint-Aubin-lès-Elbeuf

### DÉAMBULATION ROSE



Une marche rose et bruyante organisée au marché d'Elbeuf sur Seine pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein. Stands d'informations sur place. Venir habillé-e de rose (vêtements et/ou accessoires) et avec des objets bruyants (casserole, klaxon, sifflets...).

• **Sam. 15, à 11h**, place de la Libération, à Elbeuf sur Seine

### ARTS ÉNERGÉTIQUES

Connaissance et pratique des arts énergétiques, tai chi, qi gong...

Limité à 20 participant-e-s.

Par *Yolande Muri*

• **Lun. 17, de 14h à 16h**, à la résidence du Sud, 15 rue du Sud, à Elbeuf sur Seine

