

La maison de quartier st Nicolas organise une semaine santé, bien être, échanges dédiée au femmes

LUNDI 23

10h00 **Réveil musculaire**

11h00 *Service des sports*

📍 *Parvis maison de quartier
(Palindrome en cas de pluie)*

14h00 **Se défouler - Boxe**

15h30 *Service des sports*

📍 *Palindrome*



14H00 **Stop à la charge mentale**

15H30

Service santé mentale et précarité

📍 *Maison de quartier*



MARDI 24

10H **Porte ouverte de la maison des femmes**

16H

Enosia

📍 *3 Rue Oudinot*



MARDI 24

10h00 **Marche nordique**

11h00 *Service des sports*

📍 *Palindrome*



13H30 **Atelier diététique**

15H30

Association du pain sur la planche

📍 *Maison de quartier*



MERCREDI 25

9h30 **Cardio et machine**

11h00

Service des sports

📍 *Palindrome*

15h00 **Atelier "Mon, corps change"**

16h00

Règles, puberté

Mère et fille (9 à 13 ans)

Planning Familial

📍 *Maison de quartier*



La médiathèque de St-Nicolas met la santé des femmes à l'honneur toute la semaine.



Sur inscription à la maison de quartier

JEUDI 26



9h30 11h00 Raquatlon
Ping-pong, badminton...
Service des sports
 **Palindrome**

Forum santé **Palindrome** 13h30 - 16h30

Sensibilisation au dépistage des cancers

Autopalpation, premiers signes, dépistage organisé...

Ligue contre le cancer

Mon intimité, ma santé

CDS

Dépistage : pensez-y.

cancer, MST...

CPAM, CPTS, CFPD

Prévenir des violences

Femmes solidaires

Bien manger

Diététicienne Bérénice SUARD

Mes droits santé

CPAM, IRSA, CAF

Bien dans sa peau même avec du seconde main

Association monde de femmes

Communauté Femmes

Enosia

- Réveil musculaire avec Youssef
- Espace convivialité
- 16h - Défilé avec la boutique troc



VENDREDI 27



10h00 11h00 Information sur l'examen de prévention santé

Un bilan santé entièrement pris en charge par la CPAM, sans avance de frais

Professionnels de l'IRSA

 **Maison de quartier**



13h30 15h00 Entre femmes, discussion autour des cycles et de la ménopause

Distribution de protections hygiéniques

Planning familial

 **Maison de quartier**

