

# Programme

## Mardi 8 octobre

### DÉPISTAGE VISION

Des professionnels de l'AVIH vous reçoivent et vous proposent un contrôle de la vue

**Lieu :** Maison Léo Lagrange

**Horaires :** 14h30 /19h

**Public :** Familles

**En accès libre**

### TOUT, VOUS SAUREZ TOUT SUR LA CONTRACEPTION !

Rejoignez-nous pour une animation dédiée à la contraception, aux infections sexuellement transmissibles animée par les professionnels du Centre de Santé Sexuelle de Noisiel. Cette action vous permettra de mieux comprendre les différentes méthodes de contraception disponibles et d'échanger autour de ce sujet.

Quiz – Jeux – Vidéo

**Lieu :** OMAC Arche Guédon

**Horaires :** 10h à 12h

**Public :** + 16 ans

**En accès libre**

### DÉPISTAGE CANCER DU SEIN

Un geste simple qui peut tout changer : l'autopalpation des seins par une sage-femme.

**Lieu :** OMAC Arche Guédon (salle à l'étage)

**Horaires :** 10h à 12h

**Public :** les femmes

**En accès libre**

### CONFÉRENCE « SANTÉ ET CONDUITE »

Intervention d'un Major de la Police Nationale

**Lieu :** Résidence Lucien-Mayadoux Les Cèdres (71 rue de Paris)

**Horaires :** à 14h

**Public :** les séniors

**En accès libre**

## Mercredi 9 octobre

### BEAUTÉ ET CONFIANCE EN SOI

Journée beauté, confiance en soi et brunch. Venez participer à un atelier maquillage où vous apprendrez des techniques professionnelles pour sublimer votre teint à l'aide de vos propres accessoires et produits. Ne les oubliez pas !

L'atelier sera mené par une jeune torcéenne « KGB Make-Up ».

**Lieu :** OMAC Arche Guédon

**Horaires :** 10h-16h

**Public :** femmes adultes

**Sur inscription à l'OMAC**

## Jeudi 10 octobre

### BIEN DANS SA VILLE, BIEN DANS SA TÊTE

De la Maison des Fêtes Familiales au lavoir, rejoignez-nous pour une balade (environ 4 km) au cœur de la ville en compagnie d'élus municipaux. Vous emprunterez les cheminements doux et traverserez les parcs. Une autre façon de voir sa ville !

**Horaire :** départ 14h30 – Durée : 1h

**Public :** tout public

**En accès libre**

### Ateliers nutrition

Apprendre aux élèves à goûter de façon équilibrée en mangeant autre chose que des aliments transformés.

**Lundi 7 octobre à l'école Julie-Daubié**

**Vendredi 11 octobre à l'école Victor Hugo**

Intervenant : Romain Delamotte, éducateur sportif, formé sur la question de la diététique.



## Samedi 12 octobre

### ATELIER DANSE PARENTS ENFANTS

Destiné aux enfants à partir de 4 ans accompagnés d'un adulte.

**Lieu :** Conservatoire Michel Slobod

**Horaire :** 9h30-11h

**En accès libre**

### OMAC -SPORT

Renforcez votre dynamisme et luttiez contre la sédentarité. Rejoignez-nous pour un après-midi d'activités physiques encadrées par l'équipe d'OMAC Sport. Pensez à adapter votre tenue à la pratique sportive.

**Lieu :** Sur la place des rencontres

**Horaire :** 14h -17h

**Public :** Adultes

**En accès libre**

### MARCHE ROSE

Participez à une marche contre le cancer

Portez une touche de rose !

**Départ :** Place des rencontres à Torcy

**Arrivée :** Maison de quartier des Deux Parcs (Noisiel)

**Horaire :** 15h30 – 16h30

**Distance :** 4 km

A l'arrivée, une petite collation et une représentation de la chorale de l'association « Les compagnons de cœur » seront offertes par le CCAS de Noisiel.

### LES BONNETS ROSES

Le comité départemental de natation de Seine-et-Marne et le Cercle des Nageurs du Val Maubuée organisent une manifestation de natation au profit d'associations qui luttent contre le cancer. Vous venez quand vous voulez, nagez la distance et le temps que vous souhaitez. Venez entre ami(e)s, famille, collègues ou seul(e). Des ateliers bien-être sont offerts à tous les participant(e)s.

De 9h30 à 19h30 - Piscine de l'Arche Guédon.

**Renseignements et inscriptions :**

Facebook : nagerpourvotresante  
06 15 42 71 97

**Adultes :** 12 € / **Enfants :** 9 €

Gala de natation artistique à 20h

**Entrée gratuite**

## Mardi 15 et mercredi 16 octobre

### ATELIER AUTOPALPATION

Prévention du cancer du sein : un geste simple qui peut tout changer

**Lieu :** La Maison de santé

**Horaires :** 15h et 18h

**Public :** les femmes

**Renseignements** au 01 60 17 65 65

## Samedi 19 octobre

### LES DRAGON LADIES TORCY

Ce collectif est composé d'une douzaine de personnes atteintes ou en rémission d'un cancer du sein. Elles naviguent tous les samedis matin sur un canoë de 9 places, pour préserver ou récupérer leur capital santé.

Venez les soutenir et pagayer avec elles pour une balade sur la Marne !

**RDV à 9h30 au Torcy Canoë Kayak - Moulin de Douvres – Route de Noisiel**

**Renseignements : 09 77 98 12 55**

**Inscriptions : torcyck@gmail.com**

« Mieux informé,  
Mieux protégé »

Stands d'information sur la santé.

En présence de AIDES et Emergences.

**Jeudi 24 octobre de 15h à 18h30.**

Sur le parvis de la gare RER de Torcy Tout public. Accès libre.



**Merci à nos partenaires :**

L'OMAC, la Maison de Santé de Torcy, l'AVIH, AIDES, Emergences, la RATP, le conservatoire Michel-Slobo, KGB Make-Up, le centre de santé sexuelle de Noisiel, le CCAS de Noisiel, le CCAS de Torcy, le Torcy Canoë Kayak, le comité départemental de natation de Seine-et-Marne et le Cercle des Nageurs du Val Maubuée



[www.ville-torcy.fr](http://www.ville-torcy.fr)

# Bien-être

SANTÉ

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

**Du 7 au 24 octobre 2024**  
*Des actions pour tous*



[www.ville-torcy.fr](http://www.ville-torcy.fr)