

SANTÉ VOUS BIEN !

Forum prévention santé
et bien-être

24 & 25 juin 2025

Médiathèque de Gonfreville l'Orcher
et alentours



Ateliers collectifs et individuels ● Cafés papote
Escape Game ● Village des partenaires ● Spectacle

Ouverture du forum **mardi 24 juin à 14h** en présence d'Alban Bruneau,
Maire de Gonfreville l'Orcher

Clôture **mercredi 25 juin à 17h** par Marie-Claire Dombia, élue en charge de la santé

Esplanade de l'Espace Culturel de la Pointe de Caux

Enfants

de 4 à 12 ans

Ados

de 13 à 17 ans

Adultes

+ de 18 ans

Famille

Animations ouvertes à tous

Bien être - sur inscription ●

Réflexologie plantaire - séance individuelle, animée par E Bancarel (15 min)

Mardi 24 juin de 15h à 15h30

Mercredi 25 juin de 10h à 12h30, de 13h30 à 14h15 et de 15h45 à 17h

Esplanade de l'Espace Culturel de la Pointe de Caux

Atelier « soulager les douleurs et le stress » par l'auto-massage, animé par E Bancarel (1h)

Mardi 24 juin à 16h - CLEC Grande salle

Atelier « soulager le stress au travail » par l'auto-massage, animé par E Bancarel (1h)

Mercredi 25 juin à 14h30 - CLEC Petite salle

Shiatsu assis - séance individuelle, animée par E Bideau (30 min)

Mardi 24 juin de 15h à 17h30

Mercredi 25 juin de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Esplanade de l'ECPC

Pilates avec Astrid Lemoine de l'association Aelles et compagnie (1h)

Mercredi 25 juin à 10h - Centre social AGIES Grande salle 1er étage

Sophrologie - atelier "la gestion du stress", animé par M Leprêtre (1h)

Mercredi 25 juin à 10h - CLEC Petite salle

Sophrologie - atelier "le sommeil", animé par M Leprêtre (1h)

Mercredi 25 juin à 13h30 - CLEC Petite salle

Sophrologie - atelier "le confiance en soi", animé par M Leprêtre (1h)

Mercredi 25 juin à 15h - CLEC Petite salle

Santé mentale ●

Café papote "la santé mentale parlons-en !", animé par des professionnels du Groupe Hospitalier du Havre et l'UNAFAM

Mercredi 25 juin de 11h à 12h30 - Médiathèque Espace salon

Santé sexuelle

Entretiens gynécologiques de prévention (20 min), assurés par le Centre de Santé Sexuelle du Groupe Hospitalier du Havre sur inscription ●

Mardi 24 juin de 14h20 à 17h

Mercredi 25 juin de 10h20 à 12h30

et de 14h20 à 16h

Médiathèque 1^{er} étage

Café papote animé par M Jaffré, sage-femme au Groupe Hospitalier du Havre ● + de 16 ans ●

Mardi 24 juin de 15h à 17h

Médiathèque Espace salon

Prévention

Atelier sur les risques solaires, animé par l'association AGECOME (30 min) ● ● ●

Mardi 24 juin de 14h30 à 17h30 - Esplanade de l'ECPC

Mercredi 25 juin de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 - Esplanade de l'ECPC

Escape game sur la prévention santé et l'accès aux soins, animé par le service prévention de la CPAM ● ●

Mardi 24 juin de 14h30 à 17h - Médiathèque Salle audiovisuelle

Mercredi 25 juin de 10h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 - Médiathèque Salle audiovisuelle

Sur inscription

Visite ludique et interactive du colon tour, animée par La Ligue contre le cancer de Seine-Maritime ● ● ● ●

Mercredi 25 juin de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 - Esplanade de l'ECPC

Atelier initiation aux gestes de premiers secours, animé par la Croix Rouge Française (1h) ● ●

Mercredi 25 juin à 11h15 et à 15h - CLEC Petite salle

Sur inscription

Jeu de plateau coopératif "les Héros du sang", animé par l'association pour le Don du Sang du Havre et de sa Région (toutes les 30 min) ● ● ● ●

Mardi 24 juin de 14h30 à 17h30 - Esplanade de l'ECPC

Mercredi 25 juin de 11h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 - Esplanade de l'ECPC

Café papote "Soins non programmés : comment consulter en urgence ?", animé par les Ateliers Santé Ville de la Communauté Urbaine et un professionnel de santé ● ●

Mercredi 25 juin de 13h à 14h30 - Médiathèque Espace salon

Addictions ● ●

Café Papote "Tabac, alcool, cannabis, écrans : Parlons en !", animé par Françoise Argento, psychologue de l'association Nautilia

Mercredi 25 juin de 15h à 16h30 - Médiathèque Espace salon

Nutrition - sur inscription

Atelier "Équilibrer le petit déjeuner", animé par Muriel Duval ● ● ● ●

Mercredi 25 juin de 10h à 10h45 et de 10h45 à 11h30 - CLEC Petite salle

Atelier "Chocolat, dégustation de pleine conscience", animé par Muriel Duval (30 min) ●

Mercredi 25 juin à 14h et à 15h - CLEC Petite salle

Atelier "Équilibrer le goûter", animé par Muriel Duval ● ● ●

Mercredi 25 juin de 16h à 16h30 et de 16h30 à 17h - CLEC Petite salle

Sport santé loisirs - sur inscription ●

Marche sport santé loisirs, animée par l'Office Municipal des Sports

Mercredi 25 juin à 14h - départ de l'Esplanade de l'ECPC

Spectacle "Les Dépisto girls" ● ● ●

Proposition entre théâtre et chansons pour dédramatiser et lever les tabous sur le cancer du sein, assurée par la compagnie Théatricité

Mardi 24 juin à 17h30 - Esplanade de l'ECPC

Nos partenaires

Prévention santé



LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER



+ CROIX-ROUGE
FRANÇAISE
LE HAVRE
POINTE DE CAUX
ESTUAIRE



OPPELIA 76
NAUTILIA



Association pour le
Don de Sang Bénévole
du Havre et sa Région



PLANETH Patient
Plateforme Normande
d'Éducation Thérapeutique



ASSOCIATION
JALMALV
JUSQU'À LA MORT ACCOMPAGNER LA VIE
JALMALV LE HAVRE



L'Assurance
Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

Le Havre



Professionnels du bien-être

Sophrologue
Marylène Leprêtre



Diététicienne
Muriel Duval

Services municipaux



Espace Prévention Santé



Service Prévention communale
pour les risques et menaces