

Garches & vous!



www.garches.fr Septembre - Octobre 2024 n°1

Septembre

Ateliers DAC 92 MA MOBILITE



Activité physique adaptée
Du 24 octobre au 10 décembre

- Venez participer à ce cycle de 10 séances mêlant ergothérapie, et activité physique adaptée. Réservé aux seniors, inscription obligatoire auprès du pôle seniors, • Première réunion d'information **le 5 septembre.**



Ateliers Parcours Aidants



Cycle de 5 ateliers pour les aidants.
Informations auprès du service Solidarités en Mairie.



- Différentes thématiques abordées : **nutrition, voyage, répit, etc**
• Les vendredis 13, 20 et 27 septembre et 4 et 11 octobre de 14h à 15h.

Semaine BLEUE



Au programme : ateliers, sports, cinéma, et sorties réservés aux seniors :

- Lundi 30 septembre : **atelier danse thérapie** de 14h à 16h - Salle de la Piscine
- Mercredi 2 octobre : **pétanque intergénérationnelle** - Espace Jeunes
- Jeudi 3 octobre : **sortie au Zoo de Thoiry**
- Vendredi 4 octobre : projection du **film « Sales gosses »** à 14h au Centre culturel Sidney Bechet.



Octobre

OCTOBRE ROSE



En octobre, participez à Octobre rose, un événement mettant en avant la santé des femmes et la lutte contre le cancer du sein.

Au programme : ateliers de prévention, animation autour de la santé des femmes et défis sportifs.

MERCREDI 9 OCTOBRE de 9h30 à 12h30 - Place Saint-Louis. Dépistage et prévention pour prendre soin de sa santé :

- **Bus santé femmes**
Dépistages, santé et informations juridiques.
- **Sensibilisation de la Ligue Contre le Cancer**
Stands d'informations.
- **DAC 92**
Stand d'informations « Parcours après cancer » - découvrez et informez-vous sur le dispositif « Après cancer » mis en place par le Dispositif d'appui à la Coordination 92 centre.

SAMEDI 12 OCTOBRE

Ateliers sportifs dans le cadre d'OCTOBRE ROSE



- **9h30 à 10h30 : Défis Sportifs « mamans-enfants »** participez à des défis sportifs avec votre enfant.
- **11h à 12h30 : Séance d'apprentissage** ou de reprise de la course à pied **spéciale femme.**

SEMAINES D'INFORMATIONS EN SANTÉ MENTALE

JEUDI 10 OCTOBRE

au Centre culturel Sidney Bechet, **entrée gratuite** :

- **19h - Chorale** chantée par des personnes concernées par la santé mentale.
- **20h - Ciné débat** : projection du film **« Le Grand bain »** suivi d'un débat avec des professionnels de la santé mentale.

SPORT DANS LA VILLE : séances de sport gratuites

- **Tous les samedis de 10h à 12h** au stade Léo Lagrange.



Retrouvez toutes les informations relatives à ces sorties sur le site internet de la Ville de Garches ou en contactant le service Solidarités à sante@garches.fr ou au 01 47 95 66 58.