



PROGRAMME

FÉVRIER 2024



Permanences de la CPAM

Caisse Primaire d'Assurance Maladie
Sur rendez-vous sur le site [Ameli.fr](https://www.ameli.fr)
ou au 36 46 ou en agence.
De 9h15 à 12h et de 13h30 à 16h30
JEUDIS 1^{er}, 8 et 29



Renforcement musculaire

Par L'Odyssée / De 10h à 11h
MARDIS 6 et 27

CIDFF Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles



Le CIDFF informe, oriente tout public et en priorité les femmes et les familles de manière gratuite et confidentielle.
Sur rendez-vous au 01 30 10 39 80
De 13h30 à 17h
JEUDIS 1^{er}, 8, 15, 22 et 29

Nourrir la Vie

Yoga, relaxation, QI GONG, Méditation
Enseignement des pratiques de santé pour renforcer le corps et l'énergie à toutes les étapes de la vie. De 9h45 à 10h45
LUNDIS : 5 et 26
JEUDIS : 1^{er}, 8 et 29



ACEPE Accueil Conseil et Écoute

Parents Enfants
Une équipe composée de psychologues spécialisés dans la relation parents/enfants vous accompagne à la parentalité, vous aide à l'expression des difficultés quotidiennes ou durables dans l'éducation.
Sur rendez-vous au 01 30 10 39 80
De 9h à 12h
VENDREDIS 2, 9, 16 et 23



France Parkinson

Atelier de sophrologie pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et groupe de parole pour aidants et accompagnants de malades.
De 14h à 16h
VENDREDIS 9 et 16

Permanences de la CRAMIF



Caisse Régionale d'Assurance Maladie D'Ile-de-France
Destinée aux assurés sociaux fragilisés par la maladie, le handicap et la vieillesse.
Sur rendez-vous sur le site [Ameli.fr](https://www.ameli.fr)
ou au 36 46
De 13h30 à 17h
MERCREDIS 7, 14, 21 et 28

DON DE SANG

MERCREDI 28
de 14h30 à 19h30



ENTRÉE LIBRE

Pôle Information
Prévention Santé

13/15, rue Nelson Mandela
01 30 10 39 80

Du lundi au mercredi 8h30-12h et 13h30-17h30
Jeudi et vendredi 8h30-12h et 13h30-17h