

11 octobre
10h > 19h



Programme du 8^{ème} FORUM DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE



entrée libre



Mairie du 4^e, 2 place Baudoyer, 75004 Paris - 01 44 54 75 09
www.mairie4.paris.fr - @mairiedu4e - Mairie du 4ème - Paris - mairie4paris

RDC du Pôle Citoyens

- 10h -19h Test de l'audition, par Maud Chanaud, audioprothésiste
- 10h -17h Autonomie, conseil et orientation, par Autonomie Paris Saint-Jacques
- 10h -19h Dépistage diabète (venir à jeun) et contrôle de la tension, par la pharmacie du Temple (4^e)
- 10h -19h Cardiologie, par le docteur Anna Radjanova, cardiologue au Centre de santé de la Ville de Paris
- 10h -17h Caisse Primaire d'Assurance Maladie
- 10h -18h MINI-CONFÉRENCES
 - 10h et 14h : les huiles essentielles, les alliées de votre hiver
 - 12h et 18h : Stimuler ses défenses immunitaires et booster son organisme avec les plantes
 - 16h : Diffuser les huiles essentielles pour le bien-être et la santé, par Claire Laville de Lacombe, Docteur en pharmacie
 - 11h -15h et 17h : Comment devenir centenaire avec votre cœur ? par le docteur Anna Radjanova, cardiologue au Centre de santé de la Ville de Paris

1^{er} étage du Pôle Citoyens

10h -19h Podologie, par l'Institut de formation en pédicurie-podologie (10^e)

10h -13h Information sur les cancers gynécologiques,
par l'association IMAGYN

10h -13h Atelier mémoire par le CASVP

13h30 -15h Technique de la sieste flash, par le Centre du sommeil
et de vigilance de l'Hôtel-Dieu

13h30 -17h Atelier Mémoire, par l'association ADAL

14h -18h Dépistage VIH et IST, par le Centre médico-social Le Figuier (4^e)

15h -18h30 QI Gong, par Béatrice Cromb-Reynier

15h -15h30 - QI Gong debout

16h -16h30 - QI Gong assis

17h -17h30 - QI Gong en marchant

18h -18h30 - QI Gong debout

Salle Jean Mouly

10h -13h Comment mieux se nourrir ? par Sabine Monnoyeur,
naturopathe

10h -17h Évaluez votre forme, par l'association ADAL

12h -19h Atelier équilibre, par l'association ADAL

14h -19h Atelier INAWA, par l'association Atelier INAWA

14h -18h Exercices de respiration, par Sabine Monnoyeur, naturopathe

10h -19h Premiers Secours, par les pompiers de Paris (4^e)

10h -17h Massage Shiatsu, par l'association ADAL

10h -16h SOCIO-ESTHETICIENNE, par l'association ADAL

10h -10h30 : Le soin des pieds et automassages

11h -11h30 : La beauté dans l'assiette

12h -12h30 : Les couleurs et les vêtements
selon sa silhouette

14h30 -15h : Je prends soin de mon visage

15h30 -16h : Ma routine anti-pollution

11h30 -12h

et 16h-16h30 Do-in les vertus des automassages,
par l'association ADAL

10h -19h Dépistage oculaire, par le Lions Club