



# Maison des pratiques de bien-être et de santé

1 rue claudes bernard - 01 48 11 21 69

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Matin</b> 9h-12h30	Accueil du public  Permanence Assistants Sociales	Accueil du public  Permanence Assistants Sociales	Accueil du public  Permanence Assistante Sociale CRAMIF	Accueil du public  Atelier sociolinguistique (ASEA) 8h30-12h	Accueil du public
<b>Après-Midi</b> 14h-17h30	Accueil du public  Atelier sociolinguistique (ASEA) 13h30-16h	<i>Accueil du public fermé</i>	Accueil du public  Permanence Assistante Sociale  Atelier parent- enfant (1 fois /3 mois)  Permanence RERS	Accueil du public  Permanence Assistants Sociales  Atelier promotion de la santé (1 fois /mois)	Accueil du public  Atelier sport  Ciné/débat santé à partir de 17h (1 fois/3 mois)
<b>Soirée</b> 18h-20h		Aide aux devoirs pour collégiens et lycéens (OMJA)		Aide aux devoirs pour collégiens et lycéens (OMJA)	

# *Les accueils individuels*

## *L'Accueil Individuel sans rendez-vous :*

Nous vous accueillons tout au long de la semaine sans rendez-vous (selon le planning ci-dessus) pour vous accompagner et vous orienter dans vos démarches socio-sanitaires (accès aux soins et aux droits de santé, allocations diverses, dossiers administratifs)

## *Les Permanences des Assistantes Sociales :*



Vos assistantes sociales de secteur continuent à vous recevoir, **avec rendez-vous selon les jours, les lundis, mardis, mercredis et jeudis**. Pour prendre rendez-vous, demandez l'accueil du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) au 01.48.39.53.00.

## *Les Bilans de Santé :*



Mme Sonia Bequet, infirmière à la Direction de la Santé publique, vous propose **une fois par mois**, de vous inscrire à un bilan de santé complet et gratuit. Il se déroulera ensuite au Centre d'Examens de Santé de la CPAM, à Bobigny.

## *La Permanence de la CRAMIF:*

Le **mercredi de 9h à 12h** une assistante sociale de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile de France assure une permanence pour toutes personnes confrontées à un problème de santé ou de perte d'autonomie (vieillesse, handicap, maladie longue durée...).

# Les activités de groupe

## Les Actions d'information et de prévention :



Certains après-midi, nous vous proposons des séances d'information autour d'un thème spécifique : alimentation, santé buccodentaire, accidents domestiques, santé de la femme etc.

Nous pourrons ainsi en parler, échanger sur les difficultés et peut-être trouver des solutions, partager vos expériences et entendre celle des autres. Vous pourrez également poser des questions aux professionnels de santé que nous aurons invités.



## Les Cinés-Forum :



Tous les trois mois des films sont diffusés à la Maison des Pratiques de bien-être et de santé pour tous les habitants du Marcreux. Les projections sont suivies de discussion sur la thématique abordée par le film.

## Les Ateliers Sociolinguistiques :

A B C D  
a b c d

L'association ASEA poursuit, les lundis et les jeudis ses ateliers sociolinguistiques qui ont pour objectif d'aider les habitants du quartier ayant des difficultés avec la langue française à atteindre un niveau de français leur permettant d'évoluer le mieux possible dans leur vie quotidienne en France : démarches administratives, transports, renseignements divers.

## Le jardin partagé :

Ce jardin est ouvert à tous les habitants du quartier qui désirent partager leurs expériences du jardinage ou apprendre à jardiner, ou tout simplement partager des moments de détente en famille dans ce petit espace vert.



### Les moments festifs :



Des moments festifs sont organisés pour permettre aux habitants et voisins, toutes générations confondues, de se rencontrer, faire connaissance et échanger. Ces moments sont préparés avec les habitants du quartier et peuvent être des sorties (à la mer, dans des parcs et des jardins, à la médiathèque, au zoo et autres), des goûters et des repas à la Maison des pratiques de santé.

Toutes les initiatives sont les bienvenues, alors n'hésitez pas à nous faire part de vos idées !

### L'atelier sport :

Les femmes du quartier souhaitant faire du sport à la maison des pratiques peuvent participer à un atelier de gymnastique douce animé par l'animatrice sportive Patricia Amblard, tous les vendredis de 14h à 15h30, hors vacances scolaires. Un deuxième atelier de gymnastique douce animé par la même animatrice sportive a lieu à la Maison des Pratiques avec l'association Génération Diabète 93 de 15h30 à 17h.



### Réseau d'échanges réciproques de savoirs (RERS):

Les habitants voulant s'informer et souhaitant échanger leurs connaissances et leurs savoir-faire de façon directe, gratuite et réciproque, pourront venir nous rencontrer.

Par exemple : « Vous savez changer un pneu, tailler les rosiers ou poser du carrelage : venez l'apprendre à d'autres ! Vous pourrez alors enfin apprendre l'anglais, comprendre un carnet de santé ou coller du papier peint ».



**N'hésitez pas à venir vous renseigner !**