

ma Journée Bien-être & Santé

Samedi 13 sept.

10h à 17h

Clos Fournereau
à Mornant



Infos : www.copamo.fr

Santé mentale / Bien-être / Sport / Alimentation / Dépistage

Mes bonnes résolutions pour la rentrée !

Pourquoi une journée Bien être & santé ?

Événement de sensibilisation et de prévention co-organisé par la Copamo, les professionnels de santé de la CPTS et la Fondation Germaine Revel, « Ma journée bien-être & santé » est une journée familiale et conviviale pour vous aider à prendre soin de vous, quel que soit votre âge !

Pour cette 3^{ème} édition, de nombreux professionnels et associations seront présents pour partager informations et conseils pratiques.

Le forum

10h-17h à l'Espace Copamo

De nombreux stands d'informations, d'échanges et de mises en pratique à venir découvrir tout au long de la journée :

- Bouger pour sa santé
- Et si on parlait dépistage ?
- Et si on se testait ? (diabète, maladies rénales, troubles neuro-visuels, perte d'autonomie...)
- Prévenir les addictions
- Échanges autour de la parentalité
- Sommeil, alimentation et santé mentale
- Mes reins, c'est ma santé de demain
- Informations pour les proches aidants
- Vie affective et sexuelle
- Repérage des fragilités chez les personnes âgées
- Greffes et dons d'organes
- ...

Les ateliers

Salle 1

10h - La gestion des devoirs sans stress

10h45 - L'optimisme en 7 étapes

11h30 - Découverte de l'art-thérapie

13h30 - Découverte de l'hypnose

14h30 - Découverte de l'art-thérapie

15h30 - Café Mortel : espace de paroles pour sortir la mort du silence

Salle 2

- 10h - Atelier psychomotricité des 0-3 ans
- 11h - Prendre soin de soi grâce à la sophrologie
- 11h45 - Atelier de zoothérapie
- 13h30 - Atelier de zoothérapie
- 14h30 - Prendre soin de soi grâce à la sophrologie
- 15h30 - Mémoire et santé mentale : stop aux idées reçues
- 16h15 - Atelier psychomotricité des 0-3 ans

Salle 3

- 10h - Temps d'échange autour de la parentalité
- 11h - Mon trouble du neurodéveloppement est-il un handicap ?
- 13h30 - Mieux communiquer avec mon ado
- 14h15 - Prévenir le mal-entendu dans le couple
- 15h15 - Échange-débat : le sport au service de la santé mentale
- 16h00 - Projection du film "*Le Défi d'une vie*" avec Jérôme Ruello

Extérieur

- 14h - Activité Physique Adaptée :
Puissance 4 géant

**Ateliers sur
inscription :**
scannez le QR code
ou téléphonez au
04 78 44 98 50



Animations extérieures

Activités familiales et ludiques :



- Vélo smoothie, préparez-vous à brûler des calories en pédalant pour réaliser vos smoothies
- Ferme pédagogique, venez rencontrer Pantoufle, Pirouette, M.Glou et bien d'autres !
- Grands jeux en bois de la Ludothèque Planet'jeu

Activités physiques



Mur d'escalade, vélo side-car pour les binômes aidés-aidants, découverte boxe adaptée, memory géant pour faire de l'activité physique en s'amusant

Restauration sur place



- Food truck « le St Mart » : wraps, salades & burgers, desserts...
- Buvette proposée par l'association Nananère

Infos : www.copamo.fr

