

# ma Journée Bien-être & Santé

**Samedi 13 sept.**

10h à 17h

Clos Fournereau  
à Mornant



Infos : [www.copamo.fr](http://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<sup>ème</sup> 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](http://www.copamo.fr)

