

# ma Journée Bien-être & Santé

Stands d'informations - Ateliers - Animations

**Samedi 1<sup>er</sup> avril**

10h à 17h

Clos Fourneau

Mornant



Infos : [www.copamo.fr](http://www.copamo.fr)

**Sport / Bien-être / Prévention / Diététique / Dépistage**

Ensemble construisons notre santé de demain !



Avec le soutien de



# Pourquoi une journée Bien être & santé ?

Premier événement de sensibilisation et de prévention destiné au grand public co-organisé par la CPTS et la Copamo, « Ma journée bien-être & santé » est une journée familiale et conviviale pour vous aider à prendre soin de vous, quel que soit votre âge !

De nombreux professionnels et associations seront présents pour partager informations et conseils pratiques.

## Infos et dépistage

10h -17h à l'Espace Copamo

Un forum, ouvert en continu, avec des nombreux stands à venir découvrir dont :

- Infos et accompagnement périnatalité
- Les risques liés aux écrans
- Dépistage et informations : diabète, audition, maladies rénales, hypertension...
- L'énigme des étiquettes alimentaires
- Alcool, tabac, où en suis-je en matière d'addiction ?
- Informations pour les proches aidants
- La santé mentale, qu'est-ce que j'en connais?
- Cancer : dépistage, info, soutien et écoute
- Prendre soin de son dos
- Prévention des troubles des apprentissages
- Qu'est-ce que la CPTS des côtes Rhodaniens ?
- ...

## Sport & santé

Au centre aquatique de 14h à 17h



- Quizz actif sport et alimentation
- Découverte de l'activité physique adaptée
- Découverte Teqvoly et boxe



- Séances découverte aquasport/aquarelax à **14h/15h/16h**  
Ouvert aux familles sans inscription
- Séances découverte fitness/bien être à **14h/15h/16h**  
Ouvert aux adultes sans inscription

## Ateliers pratiques

 salle 1

 salle 2

Sur inscription



ou  
04 78 44 98 50



De 10h à 10h30

Le défi des aidants familiaux / France Alzheimer Rhône

Atelier sommeil du nourrisson (0/6 mois) / Ostéopathe

De 10h45 à 11h15

Réveil énergétique ayurvédique - adulte / Santé Ayurvéda

Atelier prévention plagiocéphalie / Sage-femme et kiné

De 11h30 à 12h

Atelier une épaule forte et sans douleur / Acores coaching

Baby yoga (2/5 ans) / Happy Asana

De 14h à 14h30

Atelier Pouet Pouet (autopalpation mammaire) / Jeune et rose

Atelier lavage du nez pour les nourrissons / kiné

De 14h45 à 15h15

Retrouvez l'optimisme en 7 étapes / Médecin

Atelier massage du nourrisson (2 à 6 mois) / Educatrice Jeune Enfant

De 15h30 à 16h

Initiation à la sophrologie - adulte / Sophrologue

Atelier auto modelage / Socio-esthéticienne

De 16h15 à 16h45

Comment protéger son audition / Audition Conseil Mornant

Lib'air toi, théâtre d'impro / Professeur de théâtre

10h/11h/14h/15h/16h

Initiation 1<sup>ers</sup> secours, défibrillateur / Caserne des pompiers

## Animations en extérieur



**De 14h à 17h** : petit marché de producteurs locaux : miel, légumes, savons, pains, confitures ...



**Vélo smoothie**, préparez-vous à brûler des calories en pédalant pour réaliser vos smoothies



**Espace famille** :

- Ferme pédagogique, structure gonflable, grands jeux en bois, jeu de piste sur l'alimentation...



**Restauration sur place**

- Un camion pizza vous proposera des menus équilibrés et goûters diététiques
- Buvette associative

Infos : [www.copamo.fr](http://www.copamo.fr)

