Ma Journée
Bien-être & Santé

Samedi 20 juin

9h30-15h30 Clos Fournereau
à Mornant

www.copamo.fr

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

L'alimentation au coeur de votre santé !

COPAMO Communauté de communes du Pays Mornantais | CPTS des Coteaux Mornantais | Centre Médical Germaine Revel | AÉSIO MUTUELLE

Ma journée Bien-Être & Santé : faites le plein d'idées pour votre santé !

Et si vous preniez un temps pour vous recentrer sur l'essentiel ? La Copamo, la Fondation Germaine Revel, la CPTS des Côteaux Rhodaniens et leurs partenaires vous donnent rendez-vous pour une journée conviviale dédiée à la santé... et surtout à l'alimentation.

Le forum

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

- Equilibre alimentaire,
- Accès aux soins,
- Bouger pour sa santé,
- Diabète et hygiène de vie,
- Echanges autour de la parentalité,
- Prévention des cancers,
- Mes reins, c'est ma santé de demain,
- Greffes et dons d'organes
- Dons de moelle osseuse et du sang,
- Informations pour les proches aidants

Sur le forum, découvrez le massage détente !

Le depistage

Maladies rénales, diabète, dénutrition, consommation de tabac :
Et si on profitait de cette journéee pour se faire dépister ou faire le point sur nos habitudes ?

Les ateliers

Salle 1

9h30 - Prendre soin de bébé dès la grossesse
10h - Allaitement maternel : bienfaits et premiers pas
10h45 - Les clefs d'une diversification alimentaire réussie
11h30 - L'art de la table avec des troubles de la mémoire
14h et 14h45 - Découverte de la zoothérapie

Salle 2

9h30 - Alimentation et ménopause
10h30 - L'alimentation fait bouillir la famille
11h30 - Cold Case au Supermarché : enquête sur ce que nous mangeons vraiment
13h45 - Manger en conscience
14h45 - Qui a faim en nous : les 9 faims

Salle 3

9h30 et 10h15 - Bien manger en s'amusant : atelier de cuisine enfants (-6 ans) et parents
11h15 - Bien manger en toutes circonstances
13h45 - Diabète et alimentation
14h45 - L'alimentation en équilibre

Salle 4

13h45 - Jeu de l'oie : alimentation & activité physique
14h45 - Le Cancer : transformer l'épreuve en force

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

Animations extérieures

Activités familiales et ludiques :

- Mur d'escalade et découverte de la boxe adaptée
- Activité physique adaptée «APA d'excuses»
- Quiz & miam
- Grands jeux en bois
- Vélo smoothie, brûlez des calories en pédalant pour réaliser vos smoothies

Restauration sur place

- Buvette proposée par l'association Cassandra
- Food truck « La bella piazza »

Infos : www.copamo.fr

Renseignements : Service Développement Social Copamo, le Clos Fournereau,
50 avenue du Pays Mornantais, 69440 Mornant - 04 78 44 98 50