

Les ateliers collectifs*

* gratuits

OCTOBRE

Atelier sur le sommeil (3 séances de 2H)

Inscriptions pour le 30 septembre 2023

Les vendredis 6, 13 et 20 octobre 2023 de 14H à 16H

Salle des associations 7 place de la mairie à Bétheniville

Les objectifs :

- Connaître les conseils et les astuces à appliquer au quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés ;
- Découvrir les différences entre ces difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil ;
- Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles.

NOVEMBRE

« RESTONS MOBILES » avec l'association prévention routière.

Inscriptions pour le 15 octobre 2023.

20 personnes maximum par 1/2 journée

Les 7 et 9 novembre de 14H à 17H

Salle des fêtes de la pomme d'or à Mourmelon le Petit.

Programme du 7 novembre : « restez mobiles et distracteurs »

- **Remise à niveau du code de la route:**
- Point sur les nouveautés du code de la route - Point sur les infrastructures à prendre en compte - Point sur les réalités physiques de la conduite - «Les distracteurs au volant» et comment les éviter.

Atelier sur l'équilibre alimentaire (5 séances de 2H)

Inscriptions pour le 30 septembre 2023

Les mardis 3,10,17,24 et 31 octobre 2023 de 14h à 16H

Au centre social et culturel J. Huguin 9 rue St Cloud à Suippes

Les objectifs :

- L'alimentation, le mouvement, la vie ;
- L'équilibre alimentaire, les composants indispensables ;
- Faire face aux coups de fatigue grâce à l'alimentation ;
- Comment lire et surtout comprendre l'étiquetage ;
- Une alimentation saine et équilibrée à petit budget.

Programme du 9 novembre : « Alcool au volant » et « tous piétons »

- **Alcool au volant :** Sensibiliser aux risques routiers liés à l'alcool au volant. Atelier ludique et pédagogique permettant de prendre conscience de la différence entre les doses réglementaires et les doses « maison ».
- **Tous Piétons :** Se déplacer à pied en toute sécurité. Jeu en équipe de type « questions pour un champion » avec des mises en situations concrètes via des photos, vidéos, animations sur la signalisation et les risques routiers.

Nos partenaires



Prochainement

L'ASEPT (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires) proposera prochainement 3 ateliers :

Atelier Pep's Eureka (Mémoire) | Atelier équilibre | Atelier seniors au volant

Les dates seront communiquées ultérieurement mais vous pouvez dès maintenant vous pré-inscrire auprès de Mme Person