

PLANNING ATELIERS SANTÉ

ANNÉE 2026-2027

*De 14h à 15h30

**De 14h à 16h

PRENDRE SOIN DE SOI DANS SON QUOTIDIEN

— 30 Septembre et 7* et 14 Octobre

Comment prendre soin de soi ? Quels liens avec ma santé ?

- Alimentation
- Sommeil
- Socio esthéticienne

SAVOIR PLUS POUR RISQUER MOINS

— 4, 18 et 25 Novembre

C'est quoi une dépendance ? Garder le contrôle, c'est facile ?

- Influence du groupe
- Escape Game
- Comportements à risque

MOI ET LES AUTRES

— 2, 9 et 16 Décembre

Le poids du regard de l'autre ? Comment je me sens dans un groupe ?

- Trouver ma place
- Activités coopératives
- Les réseaux sociaux



JOUER : QU'UNE QUESTION DE HASARD ?

— 6**, 13** et 20 Janvier

Echanges autour des jeux d'argent et de hasard et la gestion du budget avec le programme OPERA

- Prises de risque
- Gestion du budget
- Mécanismes des jeux d'argent

ÉGALITÉ FEMME-HOMME

— 3 Mars

Droits des femmes où en est-on ? Préjugés et stéréotypes, comment les déconstruire ?

- Vivre ensemble
- La question du genre
- Trouver sa place

ESTIME DE SOI

— 7, 14* et 21 Avril

Quelle image ai-je de moi ? Comment prendre confiance en moi ?

- Mes qualités
- Se ressourcer
- Socio esthéticienne

MES ÉMOTIONS, LE STRESS ET MOI

— 12, 19* et 26 Mai

À quoi servent mes émotions ? Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?

- La place des émotions
- Réguler son stress
- Comédienne

PRÉPAREZ VOTRE ÉTÉ

— 23 et 30 Juin

Summer Body, tant pis ? Le soleil, les consos et moi ?

- Mon rapport au corps
- Le milieu festif et moi
- Connaissance de soi



À DESTINATION DES JEUNES DE 12 À 25 ANS - INSCRIPTION PAR MAIL OU PAR TÉLÉPHONE
EN VOUS INSCRIVANT, VOUS DEVEZ OBLIGATOIREMENT ÊTRE PRÉSENTS À L'ENSEMBLE DES SÉANCES DE
LA THÉMATIQUE

LES ATELIERS PEUVENT AVOIR LIEU SUR D'AUTRES TEMPS SELON NOS DISPONIBILITÉS

