

# Forum Santé & Bien être



BUS : ligne 10 - Arrêt Liberté

Venez découvrir des  
activités de bien-être  
et des prestations de  
santé proches de chez  
vous

Parc de la Fraternité  
Quartier de la Croix de Metz  
à Toul

Judi 9 septembre

de 10h à 12h30  
de 13h30 à 16h00

Entrée libre et gratuite



## Votre Santé

Venez discuter avec des professionnels de la santé.

Vous pourrez tester votre :

- tension (réalisée par la Croix Rouge)
- vision (réalisée par les Opticiens Mobiles)

et échangez avec la médecine préventive.

Découvrir des actions visant à améliorer votre santé :

- **Prescri'mouv** dont le but est d'améliorer la santé et la condition physique de personnes atteintes de maladies chroniques grâce à la pratique d'une activité physique ou sportive. Ce dispositif est porté par le Pays Terres de Lorraine.

- **Espace Santé et Bien-être de la Mission Locale Terres de Lorraine** : Au sein de cet espace, un accompagnement individuel pour les moins de 26 ans est proposé par la référente santé, dans les démarches administratives et les démarches de soins.

## Participez à la tombola et gagnez

- Un rallye découverte dans les vignes de Bruley pour 4 personnes offert par la fondation MACIF
- Des jeux en plein air offerts par le CDOS
- Des entrées de piscine

## Votre Bien-être

**Mieux dormir** : présentation d'une boîte à outil pour améliorer la qualité de son sommeil

Atelier animé par Alexandra VIEAU, sophrologue

Durée : 40 min

**Rigologie** : découverte d'une méthode ludique et interactive qui aide à lutter contre le stress

Atelier animé par Christelle CHEVREUX, formatrice en yoga du rire et rigologue

Durée : 30 min

**Alimentation** : présentation et dégustation de petites recettes équilibrées

Atelier animé par la Mission Locale et le Pays Terres de Lorraine

**Objectif sport** : deux ateliers proposés

- **Présentation de jeux en plein air** (Pétanque, Molki...)

Atelier animé par Jonas CHEVET - Educateur sportif - CDOS

- **Découverte et initiation au yoga**

Atelier animé par Sandrine GUTTIENNE - Formatrice de Yoga - CDOS

**Initiation aux Agrès** : démonstration du matériel sportif présent sur le quartier

Atelier animé par deux éducateurs sportifs de la ville de Toul