## S'ouvrir à la vie en santé

Vous aspirez à développer de saines habitudes de vie ? En augmentant votre estime de soi, en ayant une meilleure image de vous, que ce soit au niveau corporel ou au niveau de votre santé mentale, cette série de 8 ateliers s'adresse aux parents ou futurs parents conscients de l'impact que la santé peut avoir sur leur vie et leur équilibre mental, comme sur ceux qui les entourent, soit leurs enfants, leurs proches, leurs amis, leurs collègues de travail, etc. Il est prévu de passer de la théorie à la pratique à l'intérieur de ce cadre, en plus d'échanger des visions, des moyens et des informations sur les ressources accessibles sur le terrain. Le tout visant à faciliter la réalisation d'objectifs personnels et collectifs, puisque le groupe pourrait lui-même s'en fixer à chaque semaine et à la lumière de 8 sujets proposés :

	SUTETS DES ATELIERS EN GROUPE FERMÉ	COMPÉTENCES À DÉVELOPPER
1	Bien dans ma tête, bien dans mon corps	<ul> <li>Comprendre ce qu'est le poids santé</li> <li>Réaliser que le corps et l'esprit sont interconnectés</li> <li>Apprendre à s'aimer et se fixer des objectifs réalistes</li> </ul>
2	La mémoire, notre cerveau et la consommation	<ul> <li>Connaître les structures et fonctionnement du cerveau</li> <li>Reconnaître les différents types de mémoire</li> <li>Apprendre le fonctionnement de la consommation sur le cerveau</li> <li>Comprendre les conséquences pour un choix éclairé</li> </ul>
3	Le stress, l'anxiété, le sommeil, leurs impacts sur la santé	<ul> <li>Reconnaître et connaître les différentes entre le stress et l'anxiété</li> <li>Reconnaître nos réactions au stress et ses effets sur notre santé mentale</li> <li>Déterminer des pistes de solution pour le sommeil selon ses stades et leurs fonctions</li> </ul>
4	La santé mentale, dépression et prévention	<ul> <li>Rappeler les déterminants de la santé</li> <li>Revoir la définition de la santé mentale et ses facteurs de protection</li> <li>Savoir quand consulter lorsqu'il y a des symptômes de dépression</li> </ul>
5	La gestion de la douleur	<ul> <li>Connaître la définition et les sources de douleur</li> <li>Savoir contrôler la douleur</li> <li>Connaître le rôle des divers professionnels de la santé</li> </ul>
6	La saine alimentation et économie, un virage pour la santé	<ul> <li>Planifier c'est économiser</li> <li>Apprendre à cuisiner c'est économiser</li> <li>Savoir quoi surveiller, acheter et éviter en épicerie pour économiser</li> <li>Découvrir des ressources et liens utiles</li> </ul>

7	L'hygiène et les examens médicaux au fil du temps	<ul> <li>Savoir comment se propage les microbes et les bactéries</li> <li>Pouvoir prévenir les maladies</li> <li>Savoir quels sont les examens médicaux à suivre au fil des ans (de 0 à 100 ans)</li> </ul>
8	Le meilleur des remèdes pour notre santé, l'activité physique/loisirs Évaluation du programme	<ul> <li>Reconnaître les effets positifs sur la santé d'avoir un mode de vie actif</li> <li>Savoir comment contrer les effets négatifs du manque d'activité physique</li> <li>Vaincre nos barrières qui nous empêchent de bouger</li> <li>Remplir l'outil papier fournis servant à évaluer le programme</li> </ul>

Notez que ces ateliers auront lieu dans les locaux de PARENTS-ESPOIR, bien qu'ils soient animés par une animatrice qualifiée invitée d'un de nos partenaires, soit madame Véronique Loubier du Centre de Santé SBDL, coopérative de solidarité située à Ste-Brigitte-de-Laval.

**Gratuit** pour les ateliers, avec possibilité de gardiennage pour vos enfants sur place. Il est de plus possible de souper sur place pour moins de 5\$ entre 17h00 et 17h30, avec réservation une semaine à l'avance.

Nombre de places maximum : 12 personnes Appelez au : 418 522-7167 pour en savoir plus.

Bienvenue à tous!