

## Avec le programme « **Préservons Nous** », devenez dès maintenant acteur de votre santé !

L'objectif de ce programme est de permettre à chacun d'échanger sur la notion de confort de vie qu'il soit physique, mental, émotionnel afin de trouver des ressources, des astuces pour l'améliorer et le préserver au quotidien.

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 1	17 octobre	Bouger au quotidien, des mouvements pour la vie
SEANCE 2	24 octobre	Ouvrir mon espace, des lieux pour s'épanouir
SEANCE 3	31 octobre	Cultiver la confiance en soi
SEANCE 4	07 novembre	Adopter les bonnes postures pour prendre soin de mon corps
SEANCE 5	14 novembre	S'informer, mes ressources sur le territoire

Organisé et animé par :



**Les jeudis**  
**De 10h00 à 12h00**  
**Salle des Associations**  
**Rue du 8 Mai**  
**19600 NOAILLES**

Avec le soutien de :

**Mairie de Noailles**



**Coût de l'atelier : 20€ pour l'ensemble du programme**

**Inscriptions et renseignements complémentaires auprès de**  
**l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires Limousin**  
**au 05.55.49.85.57**

Réalisé et imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.



## Détail du programme « Préservons Nous »

---

---

### En pratique :

- 5 séances collectives de 2h00
- Groupe de 10 à 15 personnes

### Thèmes abordés :

#### Séance 1 : Bouger au quotidien, des mouvements pour la vie :

- Le corps et nos activités
- Rappel sur les notions du corps humain et ses limites
- Respiration et échauffement musculaire
- Comprendre l'intérêt d'une bonne posture

#### Séance 2 : Ouvrir mon espace, des lieux pour s'épanouir :

- Mettre en valeur un espace
- Comment l'organisation peut m'aider ?
- Aide technique spécifique

#### Séance 3 : Adopter les bonnes postures pour prendre soin de mon corps :

- Exercices de manutention

#### Séance 4 : Cultiver la confiance en soi :

- Travail sur la confiance en soi
- Comment s'exprimer face à notre proche qui n'est pas bien ?
- Comment réagir face à notre proche agressif
- Savoir dire non

#### Séance 5 : S'informer, mes ressources sur le territoire :

- Intervention d'un professionnel de santé du secteur
- 
-