



Association Chemin Faisant

Prévention santé en montagne catalane

PROGRAMME 1ER SEMESTRE 2020

SENIORS

- ◆ **Atelier « alimentation-santé »** le jeudi 20 février de 10h à 11h30 animé par Margot Forrest--Gallician (étudiante en Economie Sociale et Familiale) - Gratuit - Sur inscription - Nbre de places limité. Dans nos locaux à Err.
- ◆ **Ateliers-santé** - Gratuit - Sur inscription - Nbre de places limité.
 - ⇒ Cycle de 5 ateliers hebdomadaires « **Relaxation dynamique** » avec Meritxell Sabaté Gonzalez Le jeudi de 14h à 15h à partir du 28/05 dans nos locaux à Err
 - ⇒ Cycle de 12 ateliers « **Estime de soi des seniors** ». A Err le vendredi de 11h à 12h à partir du 6/03 et aux Angles le mercredi de 13h30 à 14h30 à partir du 4/03
 - ⇒ Cycle de 5 ateliers hebdomadaires « **Alimentation** » de RépliqueS66 - Dans nos locaux à Err le jeudi de 9h30 à 11h30 à partir du 19/03 (inscriptions auprès de S. Godard 06.16.09.67.55)
- ◆ **« Pause-santé » 4 ateliers itinérants les mardis de 14h30 à 16h** - thématiques : santé globale, activité physique, alimentation, accès aux droits/accès aux soins - Gratuit
 - ⇒ 5ème cycle : à partir du 25 février sur les communes de Bourg-Madame, Ur et Ste Léocadie
 - ⇒ 6ème cycle : à partir du 17 mars sur les communes de Formiguères, Puyvalador, Fontrabouise, Réal, Les Angles et Matemale
 - ⇒ 7ème cycle : à partir du 5 mai sur les communes d'Eyne, St Pierre dels Forcats, Planès, La Cabanasse et Mont-Louis
 - ⇒ 8ème cycle : à partir du 2 juin sur les communes d'Ayguatèbia, Caudiès, Railleu et Sansa
- ◆ **« Balades gourmandes et santé en montagne catalane »** Dates et lieux à définir



FAMILLES



Café des Parents, à destination des parents d'enfants âgés de 0 à 12 ans. Gratuit

Sur 3 lieux (hors vacances scolaires) :

- ◆ **1 vendredi/mois de 9h à 10h30** : Bolquère (Salle Cal Xiquet) à partir du 7/02
- ◆ **1 Samedi/mois de 10h à 11h30** : Médiathèque de Saillagouse à partir du 29/02
- ◆ **Ponctuellement** : Médiathèque de Bourg-Madame le 20/03 et le 5/06

Thématiques : « Les langages d'amour » ; « Le regard des autres sur mes pratiques parentales » ; « Les peurs de mon enfant » ; « Comment éviter de mettre nos enfants dans des cases ? » ; « Filles-garçons : même éducation ? » ; « Jouer et apprendre ».

JEUNES

- ◆ **Poursuite des interventions « Estime de soi et adolescence »** auprès des élèves au lycée de Prades. En projet avec la Mission Locale Jeunes - antenne de Saillagouse.
- ◆ **Poursuite des interventions dans le cadre du Programme P2P**- Prévention par les Pairs au lycée de Font-Romeu et au lycée de Prades.
- ◆ Poursuite des **formations auprès des professionnels de l'adolescence** autour de l'estime de soi et PRODas sur l'ensemble du département des Pyrénées-Orientales.



DANS LE CADRE DES ÉVÉNEMENTS CLS EN LIEN AVEC LES PARTENAIRES LOCAUX

- ◆ **Jeudi 5 mars de 9h30 à 16h à la station du Puigmal (Err) : Rando-raquettes pour Mars Bleu** co-organisée avec la Mutualité Française Occitanie, Dépistages des cancers Occitanie, le CLS Cerdagne Capcir Haut-Conflent et l'UDSIS - inscriptions obligatoires.
- ◆ **Mercredi 25 mars de 10h à 14h à Osséja : « STOP SIGMA : ils témoignent pour ne plus en parler »** dans le cadre de la SISM – Semaine d'information en Santé mentale sur le thème « Santé mentale et discriminations » co-organisé avec le CH de Thuir/CMPEA/CMP adulte, SAMSAH 3C 66, MAS des Sources, Joyau Cerdan, Groupe le Parc, Clinique Sensevia, Hôpital de Cerdagne, SIVU La Vanéra.
- ◆ **Mercredi 3 juin à Saillagouse & Jeudi 4 juin à Bolquère : Journées de clôture des ateliers « Manger Bouger »** auprès des crèches et des seniors co-organisées avec Profession Sport 66, RépliqueS66, la Mutualité Française Occitanie. Programme en construction.

Pour tout renseignement et inscription sur ces événements, merci de contacter la coordinatrice CLS au 06.71.21.10.80 - f.rouquette@cheminfaisant-asso.fr

POINTS ECOUTE

Les psychologues de l'association reçoivent en **entretiens individuels et/ou familiaux** les jeunes de 12 à 25 ans et leurs familles, les personnes de + de 50 ans et les aidants au sein de nos 4 lieux de RDV : Bourg-Madame, Err, Font-Romeu, Les Angles.

Pour les jeunes spécifiquement : permanences au sein du collège/lycée de Font-Romeu le jeudi matin par quinzaine + à la Mission Locale antenne de Saillagouse un jeudi matin par mois + au STAPS un mercredi matin par quinzaine

En projet (pour le 1er semestre) : permanences au Lycée du Mas Blanc

GRATUIT et confidentiel. Nous contacter au 06.37.23.32.24.

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter

- notre site web: www.cheminfaisant-asso.fr

- notre Page Facebook: Association Chemin Faisant

Ou nous joindre au 04.68.04.84.17 / par mail: contact@cheminfaisant-asso.fr