Province de Liège

Université de Liège

openado
orientation - prévention
enfants - adolescents

Une organisation du Département des Affaires sociales

JE TIENS LA ROUTE!

Ma santé mentale, J'EN PRENDS SOIN.

Lundi 17/10/2016 à partir de 12h

ULg - Amphithéâtres de l'Europe



Mieux s'équiper pour affronter les tempêtes !

www.openado.be

CÉGEP DE L'OUTAOUAIS

Fondation du Cégep de l'Outaouais

Ton bien-être, notre objectif !

Lors de cette journée, tu auras accès à des ateliers et des stands d'information pour améliorer ton bien-être.

Animations interactives et ludiques

Les ateliers :

1) « Mon bien-être passe aussi par le sommeil » : (12h30 - 13h30) Conseils pour bien dormir, améliorer ou retrouver un sommeil de qualité.
↳ **Openado**

2) ZEN - Gestion du stress (16h15 - 18h15) : Séance de 2h sous forme de petits jeux physiques et dynamiques ayant des effets antistress.
↳ **ULg**

Inscription obligatoire pour chaque atelier - www.ulg.ac.be/jetienslaroute.

Les stands présents dans l'Agora :

- Je tiens la route - Informations
- Openado - Service à destination des jeunes jusqu'à 25 ans
- Service I PROM'S alimentation - Service itinérant de Promotion de la Santé
- Qualité de Vie - Service Qualité de Vie des Etudiants de l'ULg
- Activités physiques - Département des Sciences de la motricité ULg (APS)

Université de Liège

Qualité de Vie des Etudiants ULg
www.ulg.ac.be/qualitedevie

Éditeur responsable : Province de Liège, Place Saint Lambert 18A, 4000 Liège. ■ Ne pas jeter sur la voie publique.

Pour plus d'informations sur le programme «Je tiens la route»: **www.openado.be** - 04/237.93.18