Province de Liège

openado
orientation - prévention
enfants - adolescents

Une organisation des Départements Affaires sociales et Enseignement de la Province de Liège.

# JE TIENS LA ROUTE!

**Ma santé mentale, J'EN PRENDS SOIN.**

**Vendredi 21/10/16 à partir de 10h30**
**Site du Parc des Marêts**



J'ENRICHIS MES LIENS SOCIAUX

JE DONNE UN SENS À MA VIE

J'AMÉLIORE MA CONDITION PHYSIQUE

J'UTILISE MES FORCES

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 proposées de 10h30 à 13h30**

## *Les ateliers :*

**1) Estime de soi :** Je découvre et j'utilise mes forces et mes ressources.

**2) Auto-massage :** Trucs et astuces pour la gestion du stress par l'auto-massage.

↳ **Openado**

**3) Auto-hypnose :** Cette technique a l'avantage de pouvoir être appliquée à tout moment pour se libérer des divers phénomènes de stress ressentis.

**4) Yoga du rire :** Alternance d'exercices de respiration et de rire, permettant à chacun de rire sans raison et ainsi de percevoir la réalité de façon plus positive, de développer son énergie, sa capacité à créer des liens et à gérer des situations difficiles.

**5) Massage assis :** Centré sur la zone du dos et de la nuque, le massage assis permet de soulager et combattre le stress par un massage à la fois dynamique et relaxant (se fait habillé).

↳ **HEPL**

**6) Respiration en conscience :** « Viens faire une pause, respire, prends 5 min pour te relaxer de manière simple à tout moment de la journée ».

↳ **PSE**

**7) Sports :** Handbike: assis dans un handbike, pédaler avec les mains. L'objectif est de parcourir la plus grande distance sur un laps de temps imparti.

↳ **ASEP (Association Sportive de l'Enseignement Provincial)**

**8) Vie affective et sexuelle :** l'outil pédagogique interactif « Bus Sex'Etera » : information, sensibilisation aux thèmes du Sida et des IST (Infections Sexuellement Transmissibles).

↳ **Service I PROM'S**

*Inscription obligatoire pour chaque atelier excepté l'Atelier n°9 : vie affective et sexuelle (Bus Sex'Etera). Les inscriptions se feront sur le site «Parc des Marêts» via une campagne d'affichage.*

## *Les stands présents :*

- 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
- Stand d'Aide à la Réussite et PSE - Promotion de la santé à l'école
- Stand ASEP - Sport
- Conseil des étudiants

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