

Contacts :

BAC B

20 rue du Péré—BP 3
79300 Bressuire
05 49 65 38 67



POE

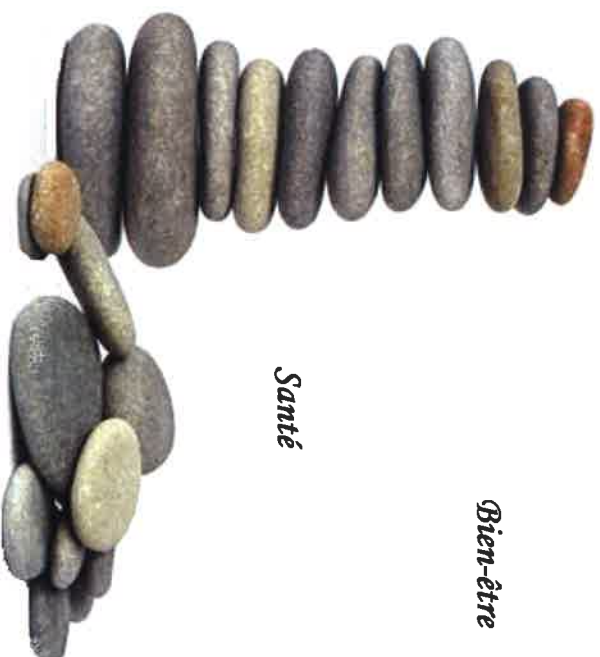
7 rue Anne Desray—BP 144
79104 Thouars
05 49 66 76 70



Alimentation

Bien-être

Santé



Atouts pour la forme



CONTENU

Séance 1 et 2
L'alimentation
Jeudi 9 octobre 9h/12h30 à la Gare de Frêt de Bressuire
Vendredi 17 octobre 9h/14h à la Gare de Frêt Bressuire

- ✓ Intervention de La ligue contre le cancer

Séance 3
Le Sport et la santé
Mardi 21 octobre de 9h30 à 12h30 au Foyer Herault - Bressuire

- ✓ Animé par le CDOS + un kinésithérapeute
A partir d'exemples pratiques découvrir les bienfaits du sport sur la santé. Repérer les lieux où l'on peut faire du sport autour de chez soi.

Séance 4
Droits à la santé
Mardi 4 novembre 9h/12h30 à la Gare de Frêt de Bressuire

- ✓ Intervention de la CRAM
Information sur la CMU C, l'aide à la complémentaire santé, les aides financières, le choix du médecin traitant, le parcours de soins, la carte vitale, les droits à l'Assurance Maladie. Cette information sera l'occasion pour les participants de mettre à jour leurs droits. Présentation de l'Examen Périodique de Santé (E.P.S)

Séances 5 et 6
Bien-être et conseil en images
Vendredi 7 et lundi 10 novembre à POE à Thouars
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

- ✓ Intervention d'une Socio-esthéticienne
Apports théoriques et exercices pratiques sur :
 - Notions d'hygiène et de soins quotidiens
 - La Colorimétrie : choix des couleurs dans l'harmonie et la valorisation d'une silhouette
 - Les choix vestimentaires : mise en valeur par les vêtements, étude des différentes silhouettes

Séance 7
Conseil en images - coiffure
Jeudi 13 Novembre à POE à Thouars
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

- ✓ Intervention d'une coiffeuse
 - La morpho coiffure, - le maquillage - La présentation à l'entretien professionnel

Séance 8
Bilan de santé
Jeudi 27 Novembre le matin au centre d'examen de santé à Niort

Séance 9
Bilan de l'action
Jeudi 11 décembre de 10h à 12h à POE à Thouars

- ✓ Participation de tous les acteurs et partenaires de l'action

OBJECTIFS

- ✓ Améliorer ses connaissances sur les questions de santé, d'alimentation
- ✓ Faciliter son retour à l'emploi
- ✓ Partager son expérience dans un groupe convivial