

RENCONTRE SANTÉ



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Pour mon bien-être,
*j'agis pour la
planète !*



Juillet 2024



**MAISON DES JEUNES ET DE LA
CULTURE CENTRE SOCIAL DE TAIN**
55, allée du Parc
26600 Tain-l'Hermitage

Suite à la conférence théâtralisée
« Un bon bol d'air » du 7 juin

4 ateliers pour :

- faire des découvertes sur la nature qui nous entoure
- comprendre l'impact des changements de notre environnement sur notre bien-être
- identifier des leviers d'action

DETAILS DES ATELIERS AU VERSO

GRATUIT

Inscription obligatoire
Nombre de places limité

MJC centre social
passaccueila@mjc-cs-tain.fr
04 75 08 09 12



#Rencontresanté



centre social

Ateliers « Pour mon bien-être, j'agis pour la planète ! »



Dans un contexte de crise écologique, notre environnement physique joue désormais un rôle prépondérant sur notre équilibre psychique. Aujourd'hui, l'avenir de la planète est en jeu, et nous percevons les premières conséquences du changement climatique, ce qui génère de nouveaux questionnements.

Les ateliers suivants donnent des pistes de solutions concrètes de façon à favoriser le bien-être en mettant l'accent sur le pouvoir d'agir. Plus nous sommes nombreux à agir individuellement, plus l'action aura un impact important.

✓ Stand Re-Agir

👉 **Lundi 1^{er} JUILLET 2024 de 15h à 17h**

Ce stand sera l'occasion d'échanger autour de l'empreinte carbone et des gestes éco-responsables.

- Rendez-vous à la MJC centre social de Tain, 55 allée du Parc 26600 Tain-l'Hermitage

✓ Atelier Re-Sentir

👉 **Lundi 15 JUILLET 2024 de 14h30 à 17h**

Quel impact de l'environnement et du changement climatique sur nos émotions ? Venez exprimer vos ressentis sur cette thématique, photos à l'appui.

- Rendez-vous à la MJC centre social de Tain, 55 allée du Parc 26600 Tain-l'Hermitage

Intervenante : Cécile PETIT, Osm'OSE

✓ Atelier Re-Enrichir « Le jardin au naturel »

👉 **Mardi 16 JUILLET 2024 de 9h30 à 11h30**

Venez découvrir la richesse de la biodiversité qui nous entoure, et plus particulièrement l'importance des abeilles sauvages, encore trop méconnues ! Vous participerez aussi à la fabrication de bombes à graines et repartirez avec (à partir de 7 ans).

- Rendez-vous à la MJC centre social de Tain, 55 allée du Parc 26600 Tain-l'Hermitage

Intervenant : François TRANIER, animateur « jardin au naturel » (Compost & territoire)

✓ Atelier Re-Sourcer

👉 **Mardi 23 JUILLET 2024 de 9h30 à 11h**

En prenant de la hauteur sur les collines, (re)découvrons notre environnement naturel local en participant à une balade guidée, de façon à mieux le connaître pour mieux le préserver !

L'opportunité de se ressourcer en immersion dans la nature, si bénéfique pour notre bien-être.

- Rendez-vous au parking du Belvédère Pierre aiguille, 26600 Crozes-Hermitage.

Intervenant : Maxime HUMBERT, guide conférencier