

FORUM SANTE ET BIEN-ETRE

FLERS - ORNE

Cap Santé organisait sur FLERS un forum Santé et Bien-Être le week-end des 20 et 21 mars derniers. 3 000 personnes ont arpenté la salle durant ces deux jours, un public pour la plupart du temps déjà bien axé sur sa santé.

Les objectifs étaient de sensibiliser et mobiliser la population sur leurs habitudes de vie pour toutes les tranches d'âges sur le territoire de la Communauté d'Agglomération du Pays de Flers ; de mettre en place des animations de sensibilisation et d'information sur les conduites à risques, l'hygiène du corps, l'alimentation, la relaxation, l'esthétisme, les bienfaits du sport... ; de regrouper sur un même temps les professionnels de santé et les structures sur le thème de la santé et du bien-être.

Objectifs atteints ! Les stands d'informations se confondaient aux conférences, ateliers interactifs et animations diverses.

Plusieurs axes étaient proposés :

- . « Au service de votre santé » : droits et informations, centre d'informations, prévention et formation.
- . « Bien dans sa tête » : évacuer son stress, estime de soi/confiance en soi, écouter et être écouté.
- . « Bien dans son corps » : corps et 5 sens (vue, odorat, toucher, ouïe, goût), forme et beauté (cosmétique, détente, forme).
- . « Bien dans son environnement » : bien dans mon espace de vie (mon espace de travail, ma maison saine, mon style de vie, mon jardin), bien sur ma terre/planète (espace qualité, style de vie, tourisme vert, recyclage et récupération).
- . « Espace jeunesse » : animations autour du corps et des 5 sens.



Alcool Assistance avait déjà participé à ce forum il y a 4 ans. Il n'avait pu être renouvelé pour des raisons financières. Les bénévoles étaient donc enchantés d'être intégrés d'emblée dans cette nouvelle édition, qui a mélangé les genres.

***Notre slogan « Soyons acteur de notre santé »
avait donc ici tout son sens, et nous, toute notre place.***