



**Liste des partenaires répartis sur le site :** Association 1000 pas, CCAS de Blénod, Centre social ARC EN CIEL, CH de Toul, Comité local pour l'emploi, Conseil départemental, CPTS sud toulouais, CRCDC, Crèche La Farandole, DYS France, EBE De Laine en Rêves, EBE La fabrique, Écrans en veille tous en éveil, Espace emploi, Familles rurales, France Alzheimer, France dépression, France Parkinson, GCSMS Grandir et vieillir, Jardin nourricier, Judo club de Blénod, Le jour d'après, Maison des aidants, Maison sport santé, Mission locale, MJC de Blénod, MSA, NOOBA, OHS Lorraine, Oxygène 54, PCO-TND, PMI, Professionnels de santé du territoire, Réseau addiction, SAF France, SDIS de Blénod.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Conception graphique : Arnaud Codazzi & Co / A.C.S. Nancy 882 359 656 - Impression : Ekeprint



**+ d'infos**

06 40 96 48 99



**Blénod-lès-Toul**

28 septembre 2024

de 14h à 18h

Salle polyvalente  
de la mairie



**Animations ludiques autour de la santé**

des habitants du Sud Toulouais

Entrée libre et gratuite pour toute la famille

**PROGRAMME**

# à votre santé !

## Programme du 28 septembre 2024

Laissez vous guider par le rallye santé, il vous permettra de profiter de toutes les activités proposées et de rencontrer tous les acteurs de santé présents pendant cette journée santé.

Certaines activités sont organisées à des horaires particuliers. Organisez votre parcours en fonction de ce qui vous intéresse.

Les autres activités sont proposées toute la journée.

### conférences santé \*

Salle du conseil municipal (mairie)

**14h15** Prévention perte autonomie (45 mn)

**15h15** Être aidant (45 mn)

**16h15** Les 1000 premiers jours de l'enfant (45 mn)

**17h15** L'alimentation santé (45 mn)

### activités sportives \*

Salle MJC (étage maison des associations)

**14h15** Hip hop

**15h15** Gym santé

DOJO étage maison des associations

**16h15** Judo

### fabrication de coussin en laine de mouton

Local rangement, à côté salle du conseil (mairie)

**4 sessions avec 3 participants** (1h00 / session) : **14h15, 15h15, 16h15 et 17h15**

Ateliers sur inscription : 06 40 96 48 99 - Tarif : 25 €

### formation utilisation défibrillateur \*

Caserne SDIS (1 chemin des plantes)

**4 sessions avec 12 participants** (1h00 / session) : **14h15, 15h15, 16h15 et 17h15**

### activités parents - enfants \*

Médiathèque (maison des associations)

**14h15** Philo

**15h15** Lecture 0-3 ans

**16h15** Hamishibai

**17h15** Conte

### activité détente \*

Salle cantine à côté maison des associations

**14h15** Relaxation (1h00)

**15h30** Dégustation pleine conscience (1h00)

**16h45** Cohérence cardiaque (1h00)

\*  
Activité gratuite

Toutes ces animations sont sous réserve de modification



## D'autres activités \*

tout au long de la journée

📍 Petite salle polyvalente  
👤 Enfants de 0 à 6 ans et leurs parents

**Parcours motricité**  
**Relaxation parents/enfants**  
**Activités natures**

📍 Grande salle polyvalente  
👤 Adultes

**Fabrication objets en bois**  
**Combinaison vieillissement**  
**Relaxation par réalité virtuelle**  
**Anagramme créatif**  
**Parcours des sens**  
**Parcours équilibre**

📍 Cuisine salle polyvalente  
👤 Adultes

**Atelier nutrition santé**

📍 Parking côté mairie  
👤 Adultes

**Bus de l'autonomie**

📍 Salle CCAS Maison des associations  
👤 Adultes

**Présentation des activités du CCAS**

📍 Cour de récréation  
👤 Familles

**Poull ball, Bum ball** (nouveaux sports)

📍 Devant mairie  
👤 Tout public

**Camion de glace**  
**Marché légumes EBE**

📍 Hall maison des associations  
👤 Familles

**Idea box Mission locale**

📍 Salle MJC Maison des associations  
👤 Ado et parents

**Jeux vidéos parents-ados**

📍 Salle étage MJC  
👤 Familles

**Cirque**

📍 Sur tout le site  
👤 Familles

**Rencontre avec les acteurs de santé du territoire**

