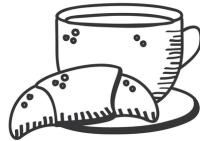


PETIT DEJ' SANTE



Partager un moment convivial autour d'un café, d'un thé, d'une petite collation...

Pour échanger autour du petit déjeuner, de l'impact de l'alimentation sur la santé, pour se donner des trucs et astuces, pour partager ses questions.

Thématique du mois de Mars : "Quizz du petit déj équilibré"

Lundi 11 Avril 2022

9h30 à 11h30 au **local de la Gaillarde**

Lundi 25 Avril 2022

9h30 à 11h30 au **Centre Social**

MISE EN MOUVEMENT



Prendre ensemble le temps de se mettre en mouvement, de faire une activité sportive douce permettant de contribuer à sa santé.

Mardi 5 Avril 2022 de 13h30 à 16h30

Balade Douce accessible à tous

Rdv pour le départ **à la Gare Routière de Valréas**

départ du Bus pour Réauville à 13h30

(pensez à vous équiper de baskets et à apporter une bouteille d'eau)

Mardi 26 Avril 2022 de 14h à 16h

Activité sportive douce accessible à tous

Avec **Allison**, intervenante

Dans la salle au quartier des **Coustouyes**

(pensez à apporter un petit tapis de gym ou bien une serviette de plage un peu épaisse et une bouteille d'eau)

PRENDRE SOIN DE SOI



Partager ensemble un moment de détente où l'on pense à soi. Un moment pour s'écouter, se donner des trucs et astuces, exprimer librement ses questionnements....

Jeudi 7 Avril 2022

Ma Morphologie : "Comment s'habiller en fonction de sa morphologie ?"

14h à 16h au local du **8, rue du Portalon**

Jeudi 28 Avril 2022

"Quel maquillage me correspond le mieux ?"

14h à 16h au local du **8, rue du Portalon**

Avec **Jamila**, en formation de socio-esthéticienne



La Médiation en Santé, c'est quoi?

La médiation en santé vise à améliorer l'accès aux droits, à la prévention et aux soins des personnes qui en sont éloignées.

Créatrice de lien, la médiatrice en santé contribue à réduire les inégalités de santé sur le territoire de Valréas. Elle informe, conseille et oriente les personnes dans le but de favoriser leur accès aux droits et aux soins.



POUR TOUS RENSEIGNEMENTS ET

INSCRIPTIONS :

Centre social AGC
24, Place Cardinal MAURY
84600 VALREAS



CENTRE SOCIAL AGC

PÔLE SANTE

Agenda du mois



Adhésion au Centre Social AGC: 8€

Médiatrice en Santé

Marion
DUPIN

agc.mediationsante@gmail.com

PROTOCOLES SANITAIRES



Port du masques et
respect des gestes
barrières dans toutes les
activités.

AVRIL 2022

SUR INSCRIPTIONS

(Sous réserve des conditions sanitaires)

