

L'initiative

Santé et bien-être au centre social Bougainville



Le centre social de l'Amids organise la deuxième édition de la Semaine de la santé et du bien-être à Bougainville. « **C'est un moment pour sensibiliser le public à la nécessité de prendre soin de son capital santé, en mettant un coup de projecteur sur le sport, l'alimentation, la prévention** », présente Delphine Héraud, conseillère en économie sociale et familiale au centre social.

Des animations sont proposées à tous les Malouins. « **Une alternance d'ateliers pratiques, où chacun peut s'initier et pratiquer, ainsi que des conférences thématiques** », poursuit la conseillère. De la cuisine,

de la fabrication de produits d'entretien ou de cosmétique, de l'initiation au yoga, au qi gong, à la zumba. Des conférences sur la santé du dos, les polluants de la maison. Les animations sont encadrées par les professionnels du centre social.

Un défi podomètre se déroulera sur toute la semaine. Des séances gratuites, d'autres payantes, le tarif variant selon le quotient familial, entre 1 et 2 €.

Du 25 au 31 janvier, Semaine de la santé et du bien-être. Inscription : accueil du centre social Bougainville. Tél. 02 99 81 57 89. www.centresocial-saintmalo.fr