



Forum santé : Je bouge donc je suis

Samedi 1^{er} octobre 2022 Colomiers, de 10h à 17h30

Centre de loisirs du Cabirol

19 Allée des Alpilles

Gratuit et ouvert à tous

La Mutualité Française Occitanie et le Pôle petite enfance de la mairie de Colomiers invitent les parents et leurs enfants à un forum « Je bouge donc je suis », le samedi 1^{er} octobre à Colomiers. De nombreux intervenants se mobilisent à l'occasion de cette rencontre ponctuée d'animations, d'ateliers et de stands, pour sensibiliser les familles sur la santé et le mouvement des enfants de 0 à 3 ans.



Au programme :

- **Initiation yoga parent-enfant* à 10h et à 16h :**

Nombre de places limité / Durée : 45 minutes

Une expérience unique entre un enfant et sa maman ou son papa, une façon de communiquer, de s'écouter et de se comprendre. Un moment de détente, de relaxation et d'échange pour favoriser l'éveil corporel.

Initiations animées par Carolina Lorenzo, kinésithérapeute, ostéopathe et professeure de yoga.

- **Des stands découvertes de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30 :** Animations en accès libre

> **Parcours de motricité pour les bébés** afin de leur faire vivre des expériences corporelles contribuant à leur développement.

> **Parcours de motricité pour les plus grands** avec trotteurs, draisiennes, vélos.

> **Vélo smoothie** pour promouvoir l'importance d'une activité physique régulière et d'une alimentation de qualité.

> **Atelier lecture thématique.**

> **Atelier jardinage :** les enfants pourront réaliser des plantations et ramener leur plant à la maison.

> **Atelier construction de cabane :** au fil de la journée les enfants pourront participer à la construction d'une cabane géante en cartons.

> **En avant les artistes :** atelier créatif et coloriages.

> **Stand de documentation** avec diffusion de la brochure « Mikalou ».

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 157 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.

- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.

- Près de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.