

“Prends ta santé en main”

Principaux services et ateliers proposés pour encourager
une vie saine et équilibrée des jeunes

avec le soutien de :



Financement spécifique :



Une initiative santé pour les jeunes



« **Prends ta santé en main** » est une initiative de la MLT visant à promouvoir une vie saine à travers divers ateliers et services.

La présentation couvre plusieurs aspects essentiels de la santé et du bien-être : CPAM, nutrition, activités sportives, gestion du Stress et Bien-être, prévention des risques et conseils.



Ateliers CPAM



Ces ateliers offrent des services tels que :
l'ouverture de droits, la **complémentaire santé solidaire**, et un **bilan de santé gratuit** incluant des **examens médicaux variés** (prise de sang, analyse d'urine, examens bucco-dentaire, de la vue, de l'audition, etc.).



Ateliers NUTRITION

Ils enseignent **l'équilibre alimentaire**, l'importance de comprendre ses **besoins nutritionnels** en fonction de **sa physiologie** et de **son activité**, et incluent des sessions pratiques comme la **préparation et la dégustation de repas** avec une **diététicienne**.

Un atelier spécifique est dédié à **manger sainement à petit prix**, en abordant les additifs alimentaires et les perturbateurs endocriniens.



Ateliers ACTIVITES SPORTIVES



Une **variété de sports** est proposée, tels que l'aviron, le hockey sur gazon, le handball, le rugby et le bootcamp.

Chaque sport est présenté avec ses bénéfices spécifiques, comme le **développement musculaire**, la **coordination**, l'**endurance** et l'**esprit d'équipe**.



Ateliers **GESTION DU STRESS** et **BIEN-ÊTRE**

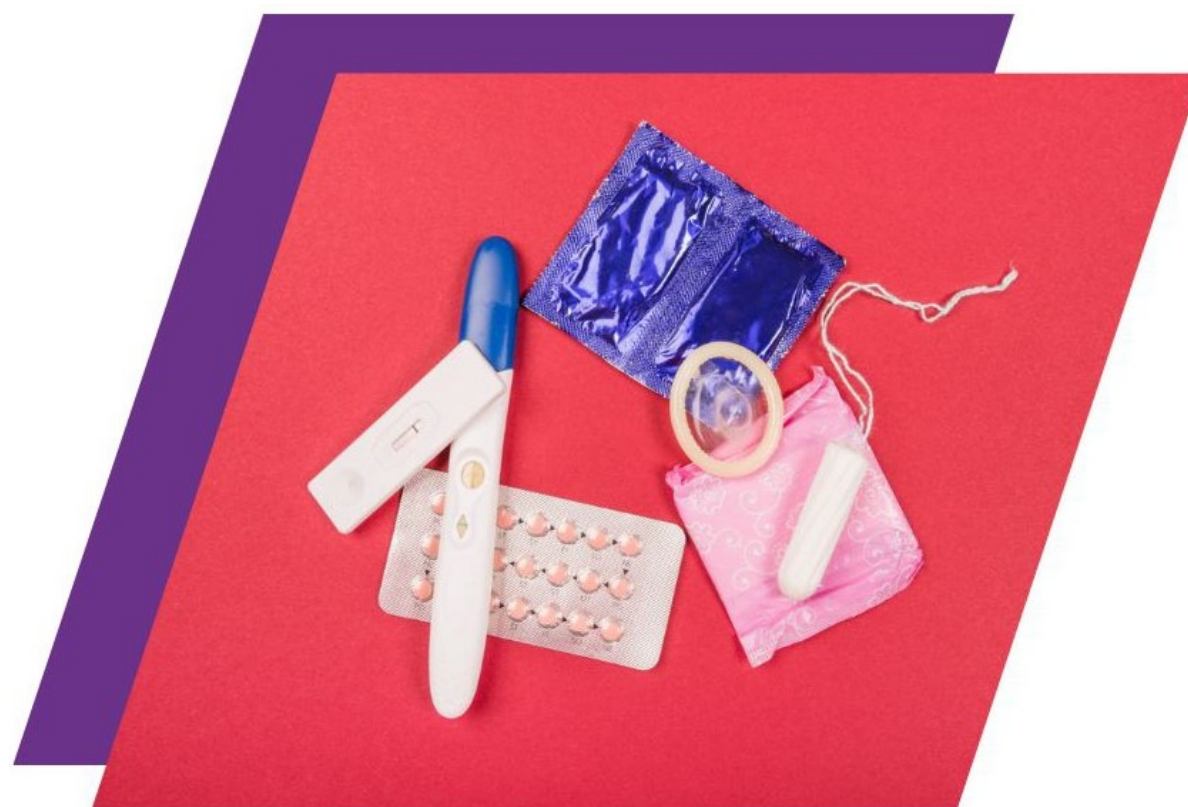


Des ateliers sur la **gestion du stress** et la **communication non verbale** sont offerts, ainsi que des **consultations gratuites avec des psychologues** pour aborder des problèmes personnels, familiaux ou professionnels.

Des **formations en secourisme** au travail sont également disponibles.



Ateliers PRÉVENTION DES RISQUES



La présentation aborde la prévention des **risques liés à la sexualité**, avec des informations sur les **moyens de contraception** et les **tests de dépistage du VIH**.

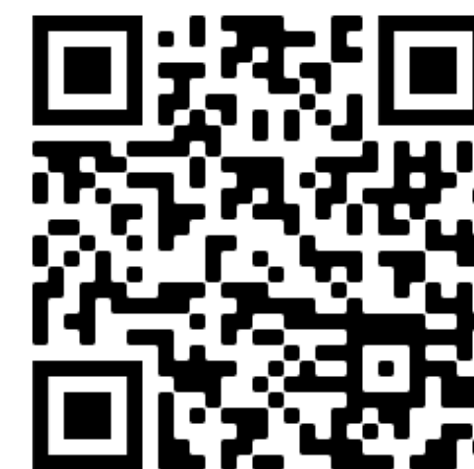
Elle inclut également des conseils pour **prévenir les addictions** et des ressources comme des **kits menstruels gratuits**.



Participation aux ateliers



Ce fait par inscription sur le portail
sur mltoulouse.portailml.fr ou avec le QR code



RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Facebook



Twitter



Instagram



LinkedIn



Youtube

et consultez notre site
mltoulouse.org

