

8 OCTOBRE 2019

Forum SANT'ÉTUDIANTS?

ECO'GESTES

BIEN ÊTRE
SOMMEIL,
GESTION DU STRESS

ALIMENTATION ET
ACTIVITÉ PHYSIQUE

ADDICTIONS ET
CONDUITES
À RISQUES



PROGRAMME

Initiations
Animations
Informations

11h-17h30

CAEN Campus 2
Hall Sciences 3 - salle O37

Entrée libre et gratuite

Programme et renseignements
www.normandie.mutualite.fr
02 31 94 96 97



UNIVERSITÉ
CAEN
NORMANDIE

CAENA
NORMANDIE

11h-17h30

1 JOURNÉE... 3 THÉMATIQUES

MAIS
...AUSSI

MON ALIMENTATION ET MON ACTIVITÉ PHYSIQUE

Comment bien manger et bien bouger quand on est étudiant ?

Adoptez de bons réflexes pour réaliser rapidement et sans effort des repas économiques, équilibrés et très savoureux ! Découvrez comment lier plaisir et activité et participez aux animations physiques et sportives proposées.

Au programme

- ▷ Informations, jeux et quizz sur les habitudes alimentaires avec une diététicienne.
- ▷ Présentation et échanges avec l'épicerie sociale étudiante Agoraé.
- ▷ Initiations et découvertes d'activités physiques sous forme de défis avec les STAPS.

MES ÉCO'GESTES Environnement, Économie

Comment devenir un éco'étudiant ?

Initiez-vous aux éco'gestes pour agir favorablement sur votre environnement et votre santé tout en faisant des économies ! Information et échanges avec les associations autour des bons plans, des systèmes D, des astuces au quotidien et du « home-made ».

Au programme

- ▷ Echanges sur les produits d'hygiène avec le CPIE Vallée de l'Orne et ateliers de fabrication de produits d'entretien écologiques et de cosmétiques naturels. Repartez avec vos produits !
- ▷ Création d'un mini potager adapté aux fenêtres étudiantes par le Café Sauvage.
- ▷ Animation de l'exposition "éco-gestes liés à l'énergie" avec des petits équipements à installer chez soi pour réduire le montant de ses factures par EDF Solidarité.
- ▷ Conseils pour améliorer la qualité de l'air intérieur et éviter les allergies avec une Conseillère Médicale en Environnement Intérieur.

MON BIEN-ÊTRE Gestion du stress, Sommeil & Conduites à risques

Comment être un étudiant zen et détendu ?

Découvrez toutes les clés du bien-être grâce aux différentes techniques de relaxation pour mieux gérer votre stress et vous apporter une sensation de mieux-être.

Enfin, échanger avec les structures présentes sur les addictions et les conduites à risques pour mieux comprendre et appréhender les effets de certaines substances sur l'organisme mais aussi connaître les dangers auxquels on s'expose.

Au programme

- ▷ Ateliers d'initiation à l'auto massage : le Do'In et massage Amma assis par Famili ZEN.
- ▷ Echanges et initiations avec les professionnels de santé du SUMPPS (médecin et infirmière) autour du sommeil, de la gymnastique sensorielle et de la réflexologie plantaire.
- ▷ Informations et échanges sur les consommations de substances psychoactives avec le CAARUD.

La LMDE vous propose un jeu autour de vos droits et aides, pour mieux comprendre vos droits en matière de santé (régime obligatoire, complémentaires santé...) mais aussi connaître les aides auxquelles vous pourrez prétendre !

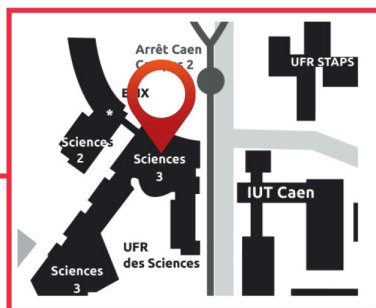
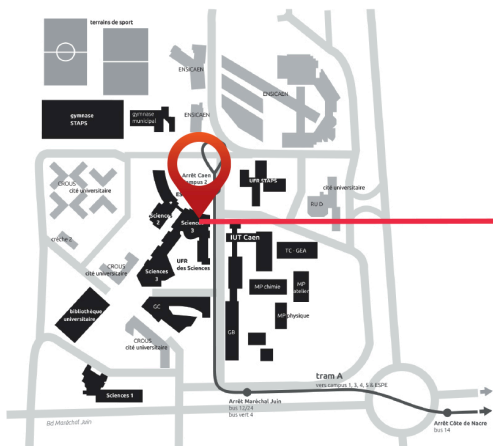
La MGEN vous invite à venir tester vos réflexes sous la forme de défis très ludiques !

La Matmut vous propose une animation autour de la sécurité routière avec un simulateur de conduite et vous invite à prendre conscience des effets de l'alcool sur le comportement avec une simulation d'alcoolémie.



Plan d'accès

UNIVERSITE DE CAEN NORMANDIE



TRAM

Caen Campus 2
Hall du bâtiment sciences 3

INFOS

02 31 94 96 97

VOS PARTENAIRES SANTÉ



Service Universitaire de Médecine
Préventive et de Promotion de la Santé
Campus 1 - 47 avenue de Bruxelles / CAEN
02 31 56 52 40

sumpps@unicaen.fr



www.normandie.mutualite.fr



www.lmde.com

CAEN
NORMANDIE

caen.fr