UN PROGRAMME QUI A FAIT SES PREUVE

Depuis 1999, le programme Bien dans la tête, bien dans son corps propose une réédition de l’âme physique, de la santé et de la consommation en santé dans la société d’aujourd’hui. Le programme d’écoute se révèle l’élite des modèles de bien-être de l’engagement, l’expression de la dépendance et le renforcement des intermédiaires des réseaux sociaux de la santé, communautés et municipal. Par son approche axée sur l’écoute, le programme propose :

- des actions incitantes pour répondre à deux problématiques importantes : l’alcool et la consommation excessive à l’égard des produits ;
- des interventions adaptées aux usagers, garis élèves, favorisant leur adaptation des soins habituels de vie ;
- le confort d’environnements favorables à l’adoption d’attitudes et de comportements à l’égard de la santé, de l’alimentation et de l’activité physique.

L’implantabilité et les effets du programme de Bien dans la tête, bien dans son corps ont été évalués. De cette étude approfondie, l’aptitude de vérifier et en sur la base de données a permis d’apporter des données objectives, le programme, mobilisé, contribue à un changement de valeurs et fait l’objet de nombreux sujets.

**Équilibre est un programme qui fut réalisé pour se proposer une expertise dans les domaines de la santé, de l’activité physique, de la consommation et de la promotion des habitudes de vie.**

QUI RÉPOND À PLUSIEURS BESOINS

**Correspond à l’approche École santé** en proposant des activités centrées sur l’ordre de santé, le bien-être, l’activité physique, la consommation et la nutrition. L’objectif est de favoriser des pratiques saines et de promouvoir des habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être des jeunes.

**Reporte à plusieurs des domaines généraux du management de la consommation.**

**Construit un projet individuel** et paraprofessionnel.

- *Suivi de la thérapeutique* : *implication des adultes*.
- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.

- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.

**Les bénéfices** :

- *Modèle de la consommation*.
- *Modèle de la consommation*.
- *Modèle de la consommation*.
- *Modèle de la consommation*.

**Les avantages** :

- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.

**Les activités stimulantes** qui interpellent les jeunes

*Un travail d’insertion du programme Bien dans la tête, bien dans son corps qui peut toucher un public large de jeunes, des adolescents et des adultes. La proposition visée est de proposer des activités en lien avec le bien-être.**

**Les activités suggérées** qui interpellent les jeunes

- *La nutrition*.
- *La nutrition*.
- *La nutrition*.
- *La nutrition*.

Alimentation

Renseignements sur les aliments, nutritionnels ou autres méthodes de contrôle de poids

Activités culturelles

Consommation de son corps

**Technologies**

**Esthétique et soin de soi et de la santé**

**Exemples d’activités**

- *Détente, vie nocturne et sport*.
- *Détente, vie nocturne et sport*.
- *Détente, vie nocturne et sport*.
- *Détente, vie nocturne et sport*.

**Les bénéfices**

- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.

- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.

**Les avantages**

- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.
- *Suivi de la thérapie*.

**Les activités suggérées** qui interpellent les jeunes

- *Détente, vie nocturne et sport*.
- *Détente, vie nocturne et sport*.
- *Détente, vie nocturne et sport*.
- *Détente, vie nocturne et sport*.
Beaucoup plus qu’une trousse d’intervention

Un programme fort, d’une grande souffleuse

- Une porte d’entrée dynamique et non manifestée pour la promotion des soins habituels de vie auprès des ados.
- L’ajout d’ateliers de promotion des soins habituels de vie qui contribuent à la mise en pratique, à la santé et à la satisfaction des ados.
- Travailler des outils pour aborder l’alimentation et l’activité physique sous des angles très proches pour 15-17 ans, en même temps que l’ajout des changements corporels et l’évolution des normes.
- Reposer sur une structure solide dont l’application flexible et adaptée s’inspire facilement des différents milieux à bien meilleures.
- Approfondir les interventions grâce à diverses mesures de suivi.

Le contenu de la trousse d’intervention

- Une information détaillée sur la problématique du poids et de l’image corporelle chez les adolescents.
- Des actions d’implantation du programme adaptées à divers niveaux de participation entre l’enseignant, le directeur et le personnel des centres de loisirs, ainsi que l’éducation en milieu de vie.
- Des idées pour mobiliser la communauté autour du programme et de ce thème.
- Plus de 50 activités à réaliser avec les adolescents et les adultes qui les entourent.
- L’ajout d’information et de sensibilisation.
- Activités à réaliser en classe.
- Problèmes spécifiques à des sous-groupes sociodémographiques ou communicatifs.
- Ateliers sur l’environnement des ados et des jeunes.
- Des outils visuels.

Un programme et son soutien d’Équilibre

- Une formation de deux jours avec un rituel de bien-être dans le cadre de l’année éducative.
- Une réunion d’information où le programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau a été dévoilé.
- Une séance de test pour tester les messages visibles et la disponibilité dans le classe.
- Une formation en matinée intéressante sur la question du poids et de l’image corporelle en milieu scolaire.

Flair en savoir davantage ou pour obtenir des détails supplémentaires :

Équilibre www.bienданssapeau.ca

Séance d’information

Programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau.

Cette année encore avec le programme Équilibre, retenez bien le programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau, qui vous sera prochainement offert.

À quoi s’adresse cette séance d’information?

Aux directeurs et enseignants de la petite section, comme examen, de la santé publique.

Conditionnement à proposer

Vous devez fournir un groupe de même niveau d’effets sur le même temps de la journée. Les numéros de cours et de l’organisateur de la plupart des élèves doivent être séparés par du temps et la présence de la moitié des élèves.

Réservation de l’information

Vous devez fournir un groupe de même niveau, les effectifs de la même section. Les numéros de cours et de l’organisateur de la plupart des élèves doivent être séparés par du temps et la présence de la moitié des élèves.

Arrangements supplémentaires

- Arrangements supplémentaires sur le programme Équilibre
- Réservation de la promotion des numéros de cours et de l’organisateur de la moitié des élèves
- Réservation de la promotion des numéros de cours et de l’organisateur de la moitié des élèves
- Réservation de la promotion des numéros de cours et de l’organisateur de la moitié des élèves

Contact

= 1 514 703-9797 poste 224 1 866 372-2724 poste 224 1 866 372-2724 poste 224

www.bien Dankassapeau.ca

Beau d’aide pour tourner un gang

Pour de plus de détails à la direction des loisirs, ou du service de loisirs et de santé publique.

www.bien danssapeau.ca

UN PROGRAMME SUR LE POIDS ET L’IMAGE CORPORELLE POUR LES ADOS ET LES ENFANTS QUI LES ENTÈNENT