

# SANTÉ & BIEN-ÊTRE au travail

3 thèmes clés de la santé et du bien-être au travail, abordés en 3 jours et dans 3 villes pour apporter des réponses concrètes à toutes vos interrogations.

*Ma santé ?  
J'y travaille !*

**Samedi 12 octobre**  
de 10h à 16h

**Château-Renard**  
Salle Polyvalente

*Mon bien-être ?  
J'y tiens !*

**Dimanche 13 octobre**  
de 10h30 à 17h

**La Selle-sur-le-Bied**  
Salle Polyvalente

**Village  
& ateliers  
bien-être**

*Mon quotidien ?  
Je le soigne !*

**Lundi 14 octobre**  
de 9h30 à 16h

**Courtenay**  
Pôle culturel



# SANTÉ & BIEN-ÊTRE au travail

En accès libre, 3 jours de conférences, de débats et d'ateliers-découverte. Organisez votre présence selon vos disponibilités et de vos envies. Détails sur [seminaire-sante.fr](http://seminaire-sante.fr)

CET ÉVÉNEMENT VOUS EST PROPOSÉ PAR :



**La 3CBO**

Communauté de communes de la Cléry, du Betz et de l'Ouanne. Dans le cadre de l'aide aux entreprises, La 3CBO soutient le développement des entreprises

locales et la création d'emplois durables. Le Pôle santé de la 3CBO co-organise ce séminaire pour la santé au travail. **Pour en savoir plus : [3cbo.fr](http://3cbo.fr)**



**LEA Gâtin'Est**

L'association des entrepreneurs-acteurs de la région du Gâtinais Est (commerçants, artisans, industriels, professions libérales, partenaires et pouvoirs pu-

blics) sur le territoire de la 3CBO co-organise ce séminaire pour la santé au travail. **Pour en savoir plus ou adhérer : [lea-gatinest.org](http://lea-gatinest.org)**



**Maison de Santé de la Vallée de l'Ouanne**

La Maison de Santé de la Vallée de l'Ouanne, implantée à Saint Germain des Prés, met en place des missions de santé publique et s'attache à diffuser des infor-

mations médicales vers tous les publics de la 3CBO. **En savoir plus : [facebook.com/maisondesante.saintgermaindes-pres45](https://facebook.com/maisondesante.saintgermaindes-pres45)**

**Pour circuler entre les trois villes, pensez à co-voiturer !**

Conducteur ou passager, profitez du service de co-voiturage mis en place par votre région. Grâce à l'application MOBICOOP (ou via le site [mobicoop.fr](http://mobicoop.fr)), vous pourrez proposer ou faire une demande de co-voiturage sur : [seminaire-sante.fr/s-y-rendre](http://seminaire-sante.fr/s-y-rendre)



Création Com. Un Nuage - 45220 Montcorbon - RCS 528 419 377 - Impression Letoup-Villemandeur - Ne pas jeter sur la voie publique

Conférences & Ateliers

**12 13 14 octobre 2024**

# SANTÉ & BIEN-ÊTRE au travail

[seminaire-sante.fr](http://seminaire-sante.fr)

**La Selle-sur-le-Bied**

**Courtenay**

**Château-Renard**

*Accès  
libre*

**Village  
& ateliers  
bien-être**



CET ÉVÉNEMENT EST ORGANISÉ PAR :



# 12 octobre 2024

## Château-Renard

Salle Polyvalente • 121 rue Etienne Dolet

### Ma santé ? J'y travaille !

Connaître les **risques cardio-vasculaires**, les prévenir, en détecter les signaux, c'est le thème de la conférence du matin.

Puis, atelier en compagnie de deux médecins et d'une infirmière, spécialistes de la **nutrition**.

Enfin, faites connaissance avec les vertus bienfaitantes de l'**ergonomie** au cours d'un atelier sur la prévention et le traitement des **troubles musculo-squelettiques**.

#### PROGRAMME

##### 10h00 - 16h00

**10h00 > 11h30**  
**CONFÉRENCE**  
**Prévention des risques cardio-vasculaires :**  
animée par Tatiana Selingant (médecin généraliste) et Alexandre Poulet (médecin généraliste).

**12h00 > 13h30**  
**ATELIER**  
**Nutrition et gestion du poids :** animé par Tatiana Selingant (médecin généraliste), Alexandre Poulet (médecin généraliste) et Isabelle Carmignac (infirmière).

Programme susceptible d'évoluer.  
Voir [seminaire-sante.fr](http://seminaire-sante.fr)



Remerciements à la ville de Château-Renard pour la mise à disposition gracieuse de ses infrastructures.



Illustrations : iStock

# 13 octobre 2024

## La Selle-sur-le-Bied

Salle Polyvalente • 21 rue de Picardie

### Mon bien-être ? J'y tiens !

Tout au long de cette journée, venez découvrir ou redécouvrir les **pratiques du bien-être** au sein d'un **village** de praticiens et spécialistes de votre région et **participer à des ateliers**. L'après-midi, assistez à une conférence passionnante sur l'expression des **émotions** dans l'environnement professionnel et les **conflits** qui peuvent en découler : comment les éviter et comment les désamorcer.

#### PROGRAMME

##### 10h30 - 17h00

**10h30 > 17h00**  
**EXPOSITION**  
**Village du bien-être :**  
Ce village propose des ateliers découvertes : Massage • Réflexologie • Alimentation • Reiki • Art Thérapie • Sophrologie • Ostéopathie • Yoga

**11h00 > 12h00**  
**ATELIER**  
**Découvrir l'art thérapie :**  
Atelier animé par deux Arts Thérapeutes : Lucile Chombart de Lauwe (photographe) et Florence Brazier.

Programme susceptible d'évoluer. Voir [seminaire-sante.fr](http://seminaire-sante.fr)



Remerciements à la ville de La Selle-sur-le-Bied pour la mise à disposition gracieuse de ses infrastructures.



**Attention :** pour des raisons d'organisation, il est recommandé de s'inscrire aux conférences, débats et ateliers. rendez-vous sur [seminaire-sante.fr](http://seminaire-sante.fr)

# 14 octobre 2024

## Courtenay

Pôle Culturel • 25 place Honoré Combe

### Mon quotidien ? Je le soigne !

Chaque jour apporte avec lui son lot de pression et de remise en question qui peut être difficile à gérer. Pour vous aider à **prendre soin de vous au quotidien**, la conférence du matin délivrera les conseils permettant de mieux appréhender **pression et stress**. L'après-midi, **deux ateliers** se tiendront en parallèle : l'un sur l'**estime de soi**, l'autre sur les bienfaits d'un **espace de travail** sain et harmonieux.

#### PROGRAMME

##### 9h30 - 16h00

**9h30 > 12h30**  
**CONFÉRENCE**  
**Gérer son stress :**  
animée par Karine Moignet (Psychologue) avec Anne-Lorraine Brunner, Lucie Rousier Vercruyssen (Sophrologues) et Caroline El Haimer (Kinésiologue).

**14h00 > 16h00**  
**ATELIER**  
**Booster son estime de soi :**  
animé par Alexandra Fleury avec Émilie Cassagne (Esthéticienne et masseuse professionnelle diplômée) et Margot Akhtiar (Spa praticienne).

Programme susceptible d'évoluer. Voir [seminaire-sante.fr](http://seminaire-sante.fr)



Remerciements à la ville de Courtenay pour la mise à disposition gracieuse de ses infrastructures.

