

Horaire de La Journée du Mieux-être

Horaire	Activité	Qui	Salle
9h à 10h	Orientation des professionnels de la santé (ne concerne que les professionnels de la santé)	Équipe du Réseau Santé en français de la Saskatchewan	Bibliothèque
9h30 à 10h	Accueil et inscription	Équipe APF	Collectif
10h	Conférence principale Objectif Santé Chacun peut vivre en meilleure santé	Jean-Yves Dionne, conférencier, pharmacien	Collectif
11h30	Pause		Collectif
11h40 à 12h30 : Tables rondes de discussion			
Les participants ont la possibilité de changer de tables à toutes les 15 minutes	Table 1: Allergies, intolérance, insomnie et saine alimentation.	Jean Yves Dionne Guylaine Martin Frédérique Baudemont Roger Gauthier Jeanne Dumas	Auditorium
	Table 2 : Prévention de l'Alzheimer, démence, santé mentale, préparation et accompagnement des aînés et des aidants.		
	Table 3 : Pédiatrie, tracas parents et enfants, bien-être familiale, l'accompagnement des jeunes parents.		
12h30	Dîner	Evelyn, Fresh Dish Catering	Collectif
13h30 à 16h : Activités participatives, ateliers et visite des kiosques			
13h30	Initiation au Bollyfit	Audrey Adèle –Rose, professeur de Bollyfit	Auditorium
13h30	Tout savoir sur l'accompagnement des personnes aidantes	Guylaine Martin, formatrice	Bibliothèque
13h30	Les bienfaits de la massothérapie et massage pour les bébés	Camille Lapierre, massothérapeute	Collectif
14h	Tout savoir sur l'accompagnement des personnes aidantes	Guylaine Martin, formatrice	Bibliothèque
14h	Initiation à la Bachata	Flany Ba, professeure de Salsa, de Kizomba et de la Bachata	Auditorium
14h	L'aliment mystère et passeport de dégustation	Équipe Départ Santé	Collectif
14h30	Thérapie crânio-sacrée	Hélène Grimard, thérapeute	Bibliothèque
14h30	Étirement et exercices calmes	Alex Lachance, étudiant en kinésiologie	Auditorium
15h	Médecine naturelle, traitement holistique, réflexologie	Flo Lavallie, herbaliste	Bibliothèque
15h	Séance de Salsa	Flany Ba	Auditorium
15h30	Les métiers de la santé	Jeanne Dumas, consultante	Collectif
15h30	Séance de yoga	Léa Mc Kay, professeure de yoga	Auditorium
13h30 à 16h	Tatouage au henné	Nilufa, artiste du henné	Collectif
9 h30 à 16h	Service de garde	Rachel Simen et Aida Kamissoko, éducatrice	Salle de classe