TREMPLIN SANTÉ

Mardi 24 novembre 2026

de 9h30 à 17h

à la Maison des associations de Bayonne



Bien-être

Santé

Conseils

Emploi

Prendre soin de soi pour aller de l'avant !

Stands d'information - Ateliers - Tables rondes

PYRENEES ATLANTIQUES
LE DEPARTEMENT

Les thématiques des stands

40 structures partenaires présentes pour répondre à vos questions !

Adopter les bons réflexes santé : conseils pratiques pour une meilleure hygiène de vie, information sur les droits CPAM, etc.

Sensibiliser à la santé mentale : comprendre et agir pour son bien-être psychologique.

Articuler emploi et santé : comment concilier parcours professionnel et état de santé.

Faire le point sur ses consommations : sensibilisation aux addictions et aux aides disponibles.

Espace bien-être : découverte de pratiques telles que la sophrologie, la socio-esthétique, le coaching, l'ostéopathie et le sport.

Espace de convivialité et d'expression

Les ateliers

9h30-10h15	**Sophrologie** (*UTAPS*)
10h15-11h	**Consentement :** exprimer ses envies et ses limites, accueillir celles de l'autre
11h-11h45	**Activité physique adaptée** (*Maison Sport Santé Pays Basque Adour*)
11h45-12h30	**Jeux d'écriture** (*Marie-José Arnoux, ouvreuse de mots*)
13h15-14h	**Sophrologie** (*UTAPS*)
14h-14h45	**Jeux d'écriture** (*Marie-José Arnoux, ouvreuse de mots*)
14h45-15h30	**Activité physique adaptée** (*Ufolep*)
15h30-16h15	**Coaching/théâtre** (*Anais Sindera*)
16h15-17h	**Image de soi et communication :** reprendre confiance pour mieux se présenter (*Kamana*)

Les tables rondes

9h30-10h **L'activité physique et ses bienfaits sur le stress et la santé mentale** (*Maison Sport Santé Pays Basque Adour – Docteur P. Tarabbia*)

10h-11h **Vulnérabilité et renoncement aux soins** (*PASS – Docteur Saint Val / SDSEI – P. Bisauta / CPAM – T. Yustede / Atherbea*)

11h-12h **Psychotraumas et conséquences sur les parcours d'insertion, accompagner vers les possibles** (*CERAS – V. Trey et A. Rochet*)

12h-13h **Reprendre un emploi après une longue période d'inactivité – de l'espoir pour un retour à l'emploi** (*Battements d'elles / Cap Emploi / MDPH / SIMETRA / FMS*)

13h-14h **Santé mentale et risque suicidaire : comprendre pour prévenir** (EMOA / Rénovation)

14h-15h **Santé mentale et addictions** (*Addictions France / ISCIPA*)

15h-16h **La littératie en santé – accompagner les individus à comprendre et prendre les bonnes décisions pour leur santé – Comment travailler ensemble dans cette direction ?** (*CPTS Boost'Up – Docteur J. Carriere et J. Host*)

16h-17h **Le travail : risque pour la santé mentale ou levier de rétablissement ?** (*Hôpital de jour et unité de réhabilitation psychosociale – Docteur Claveau et Docteur Estingoy / Cap Emploi / FMS / Groupe Psytoyens – témoignage de personne concernée*)

Inscription aux ateliers et aux tables rondes

Rendez-vous sur : https://evenium.events/r1ebcwf4

ou

Scannez ce QR code :

Entrée libre et gratuite.

Lieu
Maison des associations,
11 allée de Glain à Bayonne
Stationnement possible (payant)

Réservez votre déjeuner !
Food truck de la Ferme Uhaldia

Rendez-vous sur : https://evenium.events/r1ebcwf4
ou scannez ce QR code :

Pour plus d'informations :
contactez le SDSEI Adour BAB
insertion-adourbab@le64.fr

Conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques - ED 13/10/2026 - Ne pas jeter sur la voie publique.

www.le64.fr

PYRENEES ATLANTIQUES
LE DEPARTEMENT