

Mon parcours au de la santé durable

Samedi 6 avril 2024

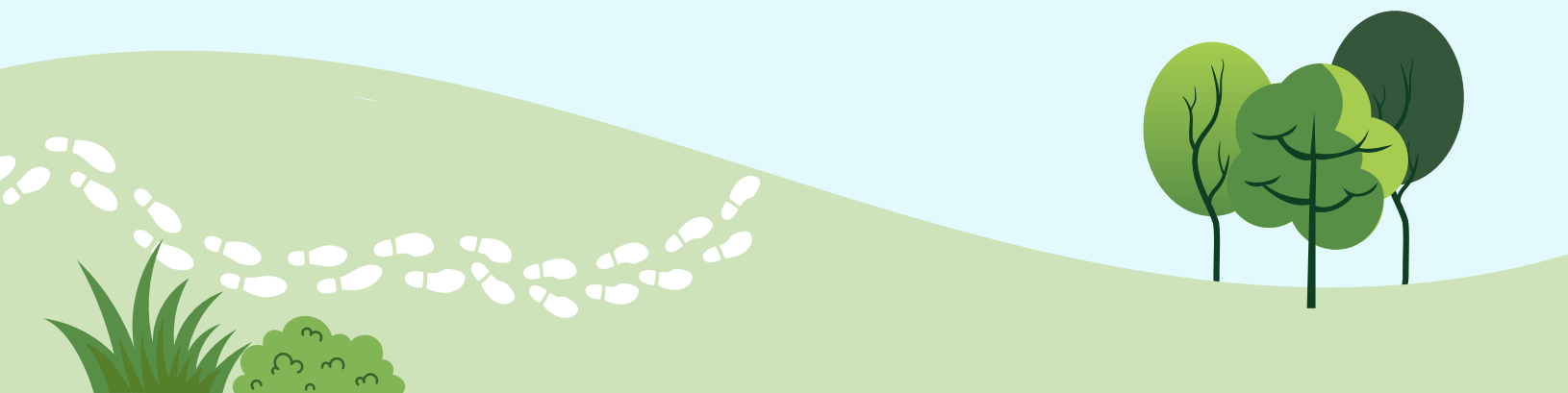
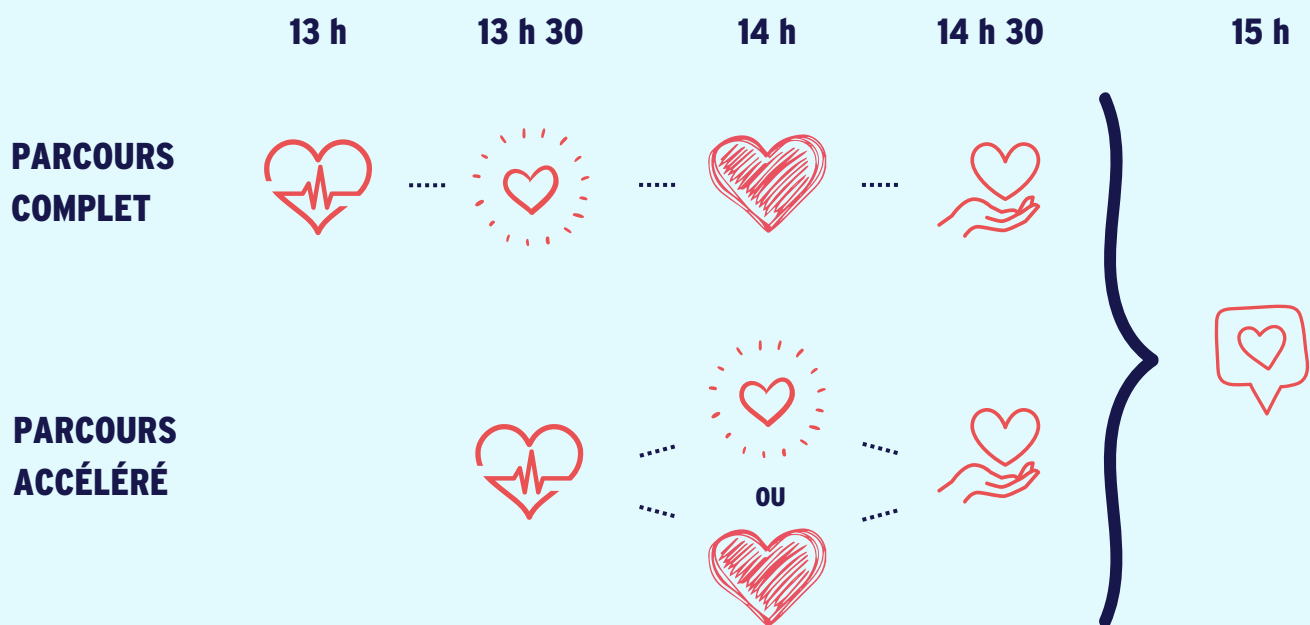
Agora de l'Assemblée nationale du Québec

À la manière d'une visite guidée à la fois scientifique et ludique, découvrez la santé durable et ses différentes facettes à travers un parcours unique!

SAVIEZ-VOUS QUE...



La santé durable se définit par un esprit sain dans un corps sain, dans un milieu de vie et un environnement sains, sur une planète en santé.



Mon parcours au de la santé durable

13 h à 14 h 50



Qu'est-ce que la santé durable?

Être en santé, est-ce que ça veut simplement dire de ne pas avoir de maladie? On vous explique ce qu'est la santé durable et pourquoi c'est important.



Découvrez ce qu'est un laboratoire « vivant »!

L'équipe du Living Lab Charlevoix vous amène en région! Découvrez des projets réalisés pour améliorer la santé de la population et votez pour votre initiative préférée. Vous aurez même l'occasion de plonger dans un monde de cirque grâce à la réalité virtuelle... Vous ne verrez plus les régions du même œil et, lors de vos prochaines escapades, vous risquez de les aimer encore plus!



La santé créative!

Saine alimentation, activité physique, sommeil, gestion du stress, conciliation vie personnelle-travail... Ce sont tous des aspects de notre santé et de notre mieux-être qui seront expliqués de façon interactive avec le public, à la manière d'un jeu-questionnaire, par la Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail et le Groupe entreprises en santé.



Comment puis-je contribuer à la santé durable?

Comment chacun d'entre nous, peu importe notre âge, peut contribuer à un monde en meilleure santé? Comment maintenir ou améliorer votre santé et celles de vos proches? C'est plus facile que vous le croyez!



Pour terminer votre visite, participez à une conférence dont VOUS êtes le héros!





CONFÉRENCE

Ensemble pour la santé durable : engagement citoyen à tous les âges!

15 h à 16 h 15

Conférenciers

- Guy Poulin, cotitulaire citoyen de la Chaire de recherche en santé durable
- Jean-Pierre Després, professeur titulaire à la Faculté de médecine de l'Université Laval, cotitulaire de la Chaire de recherche en santé durable et directeur scientifique de VITAM - Centre de recherche en santé durable

Dans notre monde qui change sans cesse, la santé ne peut pas être considérée de manière isolée. Tout est lié : la santé de notre corps et de notre esprit dépend, entre autres, de notre éducation, de notre alimentation, de notre niveau d'activité physique, de notre cercle d'amis, mais aussi de l'environnement qui nous entoure. C'est dans ce mélange complexe que nous avons l'opportunité de repenser notre manière de prendre soin de nous-mêmes et de notre communauté, en amorçant des changements qui durent longtemps pour le bien-être de toutes et de tous. En gros, c'est ce qui définit la vision de la santé durable.

La Chaire de recherche en santé durable est un groupe de personnes et d'organisations qui travaillent main à la main avec la population pour trouver de meilleures façons pour réaliser ces changements. Lors de cette conférence, vous aurez l'opportunité d'entendre un citoyen et un scientifique partager leur vision et leur expérience sur cette nouvelle façon de travailler ensemble.

C'est une occasion unique de comprendre comment, en tant que citoyennes et citoyens, nous pouvons véritablement transformer le monde qui nous entoure, car le pouvoir est entre nos mains.

Ne manquez pas cette opportunité d'apprendre davantage comment façonner ensemble un monde meilleur pour tous les âges!



Chaire de recherche
en **santé durable**



Mon parcours au de la santé durable

Bon à savoir

- C'est gratuit et des prix de présence sont inclus!
- Réservation recommandée, mais non obligatoire
- Arrivez d'avance afin d'éviter les files d'attente
- Chaque personne qui désire entrer sur le site doit passer un contrôle de sécurité (de type aéroport) et présenter une pièce d'identité avec photo
- Accessible aux personnes à mobilité réduite

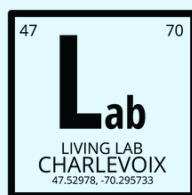
Jeunes et moins jeunes,
familles :

Rendez-vous au  de la santé durable!

Événement organisé par



Avec la précieuse collaboration de



GROUPE
**ENTREPRISES
EN SANTÉ**

Citoyens et
citoyennes

