



31<sup>e</sup> Foire valaisanne de printemps  
**SION EXPO**  
 du 19 au 28 mars 2010 Ma région!

Invitée d'honneur à

**La Commune d'Anniviers  
 a le plaisir de vous convier à une**

**Rencontre «Café du monde» \***

autour du thème

**«Femmes de montagne, femmes  
 de plaine, quelles ressources de santé  
 peut-on offrir en communauté alpine?»**

**Jeudi 25 mars 2010, 18 à 20 h, Tente d'animation, Sion Expo**

Une rencontre organisée  
 par Itinéraire Santé



www.itineraire-sante.com

Avec le soutien de



www.helvetiasana.ch

**Rencontre «Café du monde»\***  
**Femmes de montagne, femmes de plaine,  
 quelles ressources de santé peut-on offrir  
 en communauté alpine ?**

**Jeudi 25 mars 2010, 18 à 20 h, Tente d'animation, Sion Expo**

**«Apprendre à bien gérer notre capital santé,  
 c'est cultiver un certain art de vivre ensemble»**

Dr Madeleine Wiget-Daly, Itinéraire Santé

La santé, ce n'est pas seulement mener une vie saine, prévenir ou soigner une maladie. C'est aussi savoir utiliser et donc reconnaître ses ressources de santé, soit tous les moyens à notre disposition pour trouver la meilleure qualité de vie dans notre environnement et notre entourage immédiats.

Nous avons toutes des ressources, des connaissances et des expériences qui peuvent servir aux personnes de notre voisinage, quartier, village, lorsqu'elles traversent des moments difficiles. Ce qui fait défaut, c'est un lieu de rencontre informel, accessible (et gratuit), qui ne soit ni médicalisé ni institutionnalisé. Un lieu neutre, accueillant, ouvert à toutes, et à tous, où chacun peut trouver une écoute et être guidé vers d'autres ressources, si besoin.

Itinéraire Santé (www.itineraire-sante.ch) veut ouvrir la discussion entre femmes de montagne et femmes de plaine dans l'ambiance informelle d'un «Café du monde»\* pour échanger leurs idées, questionnements et découvertes de façon conviviale.

**\*Le principe des «World Café» (www.worldcafe.com)** en bref: cette méthode de la conversation de café est spécifiquement conçue pour créer un forum vivant de discussion sur des questions qui nous tiennent à cœur. Tout est structuré comme dans un café, avec des tables de quatre à six personnes qui engagent la discussion à partir d'un mot clé donné. Les participants changent de table après 20 minutes et un «rapporteur» note les points essentiels de la conversation.



www.itineraire-sante.com



www.helvetiasana.ch



Informations supplémentaires: **ITINÉRAIRE SANTÉ** | Le Village | CH-3961 St-Jean | +41 27 475 18 60

\*lire au verso

