

À l'occasion du lancement de la Semaine Nationale des Missions Locales, la Mission Locale de Touraine vous invite à sa conférence de presse :

"Se sentir bien pour aller loin : la santé des 16 - 25 ans, un enjeu clé pour les Missions Locales."

Mercredi 26 mars 2025 à 10h30,
Centre Social Equinoxe, place du Maréchal Leclerc, 37520 La Riche.



ILLUSTRATION : JULIEN TRAN DINH / MARIE BASTILLE

#CestUneMission

440 Missions Locales accompagnent chaque année 1 100 000 jeunes vers l'emploi et l'autonomie.

“Se sentir bien pour aller loin” :

Grâce à la mobilisation de ses partenaires, la Mission Locale de Touraine a élaboré un programme innovant dédié à la santé et au bien-être des jeunes. Ces rendez-vous sont pensés pour mobiliser plusieurs leviers essentiels afin de soutenir les jeunes dans leur quête de bien-être global. Ces actions complémentaires et dynamiques visent à offrir aux jeunes des outils concrets pour se sentir bien.


De nombreux événements entre
le 21 mars et le 08 avril 2025 !

Exposition, sensibilisation et débats

 **Mardi 25 mars / 14h - 17h**

 **Séance de diffusion de courts métrages**


À l'occasion de “la fête du court métrage”, la Mission Locale invite les jeunes à venir visionner des films courts sur les thématiques de la santé, du bien-vivre ensemble et de l'ouverture au monde par le voyage. L'objectif est de créer un espace d'échange et de réflexion collective, de les sensibiliser à certaines réalités et de leur offrir de nouvelles perspectives.

 Mission Locale de Touraine, 28/30 rue de la Préfecture, 37000 Tours.

 **À partir du mercredi 26 mars / Durée, 1 mois**

 **Expositions sur le thème de la santé mentale**

L'antenne Centre de la Mission Locale invite les jeunes et les partenaires à venir découvrir deux expositions sur le thème de la santé mentale. L'objectif est d'encourager le dialogue, de déconstruire les tabous et de stimuler l'ouverture d'esprit des jeunes.

 Mission Locale de Touraine, 10 place Neuve, 37000 Tours.

 **Vendredi 28 mars / 14h - 17h**

 **Atelier “Libère ta tête et booste ta vie”**


L'antenne Sud de la Mission Locale propose aux jeunes un atelier de sensibilisation sur la santé mentale, l'impact qu'elle peut avoir dans leur vie quotidienne et leur insertion professionnelle. L'objectif est “d'outiller” les participants de stratégies permettant de préserver leur bien-être mental.

 Mission Locale de Touraine, 6bis avenue Victor Hugo, 37300 Joué-lès-Tours.

 **Jeudi 03 avril / 09h30 - 11h30**

 **Rencontre avec le Centre LGBTI de Touraine**

L'association LGBTI de Touraine présentera aux jeunes ses missions et ses actualités (lutte contre les LGBTIphobies, prévention santé, permanences d'accueil et d'écoute, ateliers de sensibilisation auprès de différents publics...). Échanges - débat.

 Mission Locale de Touraine, 10 place Neuve, 37000 Tours.



440 Missions Locales accompagnent chaque année 1 100 000 jeunes vers l'emploi et l'autonomie.




Rencontres avec des professionnels


 **Mardi 01 avril / Journée entière pour les jeunes / À partir de 16h pour les professionnels**

 **Découverte des métiers et formations du soin et de l'accompagnement**


Les participants accéderont à un espace expérimental d'accueil, d'information et d'orientation vers les métiers d'aide-soignant et d'auxiliaire de vie. Ils auront l'occasion de rencontrer et d'échanger avec des professionnels de terrain et des personnes âgées. La journée sera rythmée par des ateliers ludiques et des témoignages.

 *Maison des métiers du grand âge, espace "Le bon endroit", Cloître des Capucins, 9 rue Raymond Poincaré 37100 Tours.*

 **Mardi 01 avril / 09h - 12h**

 **Découverte du métier d'apiculteur**

Loïc Apied, apiculteur et gérant de la miellerie "Ruch'ées Fées", accueillera un groupe de jeunes pour leur présenter son métier et l'équilibre bien-être/travail qu'il a trouvé en exerçant une activité au plus près de la nature. Passionné, Loïc Apied propose un atelier pédagogique pour découvrir le monde des abeilles, qui se terminera par une dégustation de miel et de pollen.

 *Miellerie Ruch'ées fées, 26 rue des Partenais, 37250 Veigné.*



Connaître ses droits et se former aux gestes qui sauvent

 **Mardi 25 mars / 09h - 17h**

 **Formation PSC1**

La Fédération Nationale de Protection Civile sera présente sur notre antenne Sud pour délivrer la formation "Prévention Secours Civiques de niveau 1" à un groupe de jeunes. À travers des cas pratiques, les participants vont apprendre les gestes essentiels pour porter secours en cas d'accident ou d'urgence (comment réagir face à un malaise, un étouffement, une blessure ou un arrêt cardiaque...).

 *Mission Locale de Touraine, 6bis avenue Victor Hugo, 37300 Joué-lès-Tours.*

 **Jeudi 03 avril / 14h - 17h**

 **Rencontre et ateliers avec la CPAM Indre-et-Loire et l'IRSA**

La CPAM et l'IRSA proposent d'accueillir un groupe de jeunes pour participer à un atelier numérique (savoir créer et utiliser son compte Ameli) et à un atelier accès aux droits et prévention santé.


 *CPAM Indre-et-Loire, 36 rue Édouard Vaillant, 37000 Tours.*

Initier une démarche d'insertion professionnelle par le sport, l'expression corporelle...

 **Mercredi 02 avril / 14h - 16h**

 **Initiation au Taïso**

L'association "Espoir Sportif du Beffroi" propose à un groupe de jeunes une initiation au Taïso, une pratique sportive douce et accessible à tous. Cet art martial permet d'acquérir des gestuelles positives, de se recentrer sur soi-même, de mieux contrôler sa respiration et de renforcer la confiance en soi. L'objectif est de permettre aux participants de se sentir plus forts et plus équilibrés afin de se mobiliser plus sereinement vers l'emploi.


 *Espoir Sportif du Beffroi, 9 allée d'Arras, 37100 Tours.*


440 Missions Locales accompagnent chaque année 1 100 000 jeunes vers l'emploi et l'autonomie.


Jeudi 03 avril / 14h - 16h

Découverte multisports


Fabien Pinto Da Silva, éducateur sportif pour l'UFOLEP (Fédération sportive multisports), animera une séance dédiée à la découverte de plusieurs activités physiques en salle. L'objectif pour les participants est de développer des compétences clés pour l'emploi : esprit d'équipe, persévérance, gestion du stress et confiance en soi. À travers les exercices sportifs proposés, les jeunes pourront apprendre à se dépasser, à interagir avec les autres et à adopter une attitude positive.


 Salle Multisports EDF Gazelec, 2 allées des Fontaines, 37540 Saint-Cyr-sur-Loire.


Vendredi 04 avril / 12h - 14h

Rencontre sportive "Gymno'bus" jeunes et employeurs (partenariat MEDEF Touraine)


Le Gymno'bus, dispositif itinérant porté par la Ligue Centre-Val de Loire du sport d'entreprise, oeuvrant pour le bien-être physique des salariés (gestes et postures pilates-yoga, renforcement musculaire, cardio-danse...), adapte son programme pour permettre la rencontre entre un groupe de jeunes et des entreprises de Touraine. Pour les participants, c'est l'occasion de bouger, pratiquer du sport et rencontrer des employeurs.


 Mission Locale de Touraine, 13 rue de Buffon, 37000 Tours.


Vendredi 04 avril / 14h - 17h

Séance d'expression corporelle

À travers une séance de "hip-hop" et de "danse-street", le danseur professionnel Justin Kailly propose à un groupe de jeunes d'apprendre à poser un regard positif sur soi et sur autrui. Ces danses sont spécialement reconnues pour être un moyen puissant d'expression personnelle et de créativité, offrant réduction du stress et prise de confiance en soi.


 Mairie de Saint-Pierre-des-Corps, salle de la médaille,
34 avenue de la République, 37700 Saint-Pierre-des-Corps.

Cultiver le bien-être par l'accès à la culture


Vendredi 21 mars / 14h - 16h

Sortie au Château de Tours


Étudiants et artistes-enseignants de l'École supérieure d'art et de design TALM - Tours exposent au public quelques projets pédagogiques, réalisés au cours de l'année. Une belle façon pour les jeunes de 16 à 25 ans de s'évader, de s'enrichir et de stimuler leur curiosité.


 Château Tours, 25 avenue André Malraux, 37000 Tours.


Mercredi 26 mars / 14h - 17h

Atelier billetterie Cultures du Coeur

La Mission Locale propose aux jeunes une présentation de son partenaire "Cultures du Coeur", association qui leur permet d'accéder gratuitement à des sorties culturelles (cinéma, concert, spectacle, sport...). Lors de cet atelier, les participants pourront sélectionner les événements qui les intéressent et repartir avec des projets en tête.


 Mission Locale de Touraine, 10 place Neuve, 37000 Tours.



440 Missions Locales accompagnent chaque année 1 100 000 jeunes vers l'emploi et l'autonomie.

Prendre confiance en soi pour retrouver du "pouvoir-d'agir"

 **Jeudi 27 mars / 14h - 17h**

 **Atelier "Comment je me sens ?"**


L'antenne Sud de la Mission Locale propose aux jeunes un atelier ludique autour "des jeux des besoins et des émotions". L'objectif est de leur permettre de distinguer leurs émotions de leurs besoins, de les nommer et d'apprendre à les accueillir.

 Mission Locale de Touraine, 6bis avenue Victor Hugo, 37300 Joué-lès-Tours.

 **Lundi 31 mars / 15h - 17h**

 **Animation jeux de société**


L'antenne Centre de la Mission Locale propose à un groupe de jeunes de se réunir et de venir partager un moment de cohésion à la "Maison des jeux de Touraine". L'objectif est d'encourager les participants à sortir de chez eux, à rompre leur isolement et à repousser la négativité.

 Maison des jeux de Touraine, 7 rue Toulouse Lautrec, 37000 Tours.

 **Mardi 01 avril / 09h - 12h**

 **Initiation à la sophrologie**

Julie Marquet, sophrologue, propose d'initier les jeunes à la pratique de petits exercices, physiques et mentaux, permettant de surmonter les obstacles et d'avancer positivement. L'objectif est de leur présenter une méthode douce et accessible à tous, permettant de mieux gérer son stress, d'améliorer sa concentration et de renforcer la confiance en soi.

 Mission Locale de Touraine antenne Nord - Forum Europe, 17/21 rue de Tourcoing, 37100 Tours.

 **Mardi 01 avril / 14h - 17h**

 **Atelier de conseil en image**


Delphine Nivot, conseillère en image, propose aux jeunes de les aider à reprendre confiance en eux et à valoriser leur image. En travaillant sur leur posture et leur présentation, ils gagneront en assurance, un atout essentiel socialement et professionnellement.

 Mission Locale de Touraine antenne Nord - Forum Europe, 17/21 rue de Tourcoing, 37100 Tours.

 **Vendredi 04 avril / 14h - 17h**

 **Atelier "Estime de soi"**

Animé par une conseillère Mission Locale (anciennement coiffeuse et visagiste professionnelle) et une jeune étudiante en école de maquillage, cet atelier propose à un groupe de jeunes de recevoir des conseils personnalisés pour apprendre à se mettre en valeur et à affirmer son image. Coupe de cheveux idéale en fonction de la forme du visage, couleurs qui mettent en valeur, maquillage... L'atelier se clôturera par une séance photo.

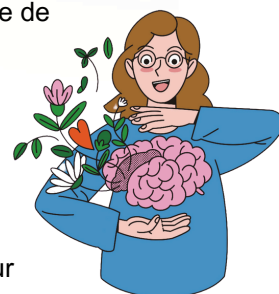
 Mission Locale de Touraine, 28/30 rue de la Préfecture, 37000 Tours.

 **Vendredi 04 avril / 12h - 17h**

 **Repas partagé et marche collective**

L'antenne Centre de la Mission Locale invite les jeunes à participer à une marche collective pour rompre l'isolement, lutter contre la sédentarité et profiter de ses nombreux bienfaits : faire des rencontres, se changer les idées, retrouver du tonus et de la confiance en soi.

 Départ : Mission Locale de Touraine, 10 place Neuve, 37000 Tours.




440 Missions Locales accompagnent chaque année 1 100 000 jeunes vers l'emploi et l'autonomie.


Lundi 07 avril / 09h30 - 11h30

Atelier "Mes émotions"


Des professionnels de l'association "Espace Santé Jeunes", proposent à un groupe de jeunes de participer à une animation autour des questions "À quoi servent mes émotions ? Mes émotions, mon corps, quel équilibre ?". L'objectif est d'échanger avec eux sur le rôle de leurs émotions, la manière dont ils peuvent les ressentir et les exprimer. Les participants auront une meilleure compréhension du lien existant entre leur corps, leurs émotions et leurs pensées.


 Espace Santé Jeunes, 70 rue Blaise Pascal, 37000 Tours.


Mardi 08 avril / 14h - 17h

Création d'une oeuvre artistique collective

La Mission Locale propose à un groupe de jeunes de 16 à 25 ans de participer à la création d'une oeuvre collective en peinture sur le thème de la vie et du bien-être. Cet atelier a pour objectif de favoriser l'expression de soi, la créativité et la détente, tout en renforçant la confiance en soi et le lien social.


 Mission Locale de Touraine, 28/30 rue de la Préfecture, 37000 Tours.

La Mission Locale de Touraine et ses partenaires, mobilisés pour la santé des jeunes.



440 Missions Locales accompagnent chaque année 1 100 000 jeunes vers l'emploi et l'autonomie.

POUR TROUVER SA MISSION LOCALE
www.unml.info


 Les Missions Locales