

Mon livret bien-être



Créé avec toutes les bonnes idées des jeunes présents sur l'atelier
bien-être de Mouy, à l'occasion de la semaine des Missions Locale ayant
pour thème : "Se sentir bien pour aller loin".
Merci à eux

Sorties

**La Faiencerie
théâtre de Creil**

Musée Mudo Beauvais

Aérodrome de Chantilly

Cathédrale de Beauvais

Oise tourisme



Lecture



Manga

Boutiques

Magasin Tales Of Games : 63 rue de la République
Clermont

Magasin Saint Maximin Manga Dori 95 Rue Claire
Lacombe :

Magasin Tales Of Games : 63 rue de la République
Clermont

Magasin Rentaru : Location de Mangas : 9 rue Nicolas
Flamel Paris

Manga Story : 13 Voltaire
Paris

**Médiathèque Jules Valles
Mouy**

**Bibliothèque
municipale de Bury**

Bibliothèques Clermont



u

**Réseau des Médiathèques de
Beauvais**



La bourse aux livres



Romance

Maisons d'édition

Hugo Romance

BMR éditions

Edition &H

Musique

Plateformes payantes et gratuites

Deezer
Spotify
Amazon Music
Youtube
Soundcloud
Amerigo
Tidal
Senato
DJGarage
FL Studio Band
Ableton

Boutiques

Crocodisc Paris
Lucky records Paris
Fnac
Cultura

Ecoles de musique

École de Musique du
Clermontois
Allegro à Beauvais

Lieux pour écouter

La Faiencerie à Creil
Elispace Beauvais
Zenith Bercy
La Défense Arena



Sport - courir

Clubs

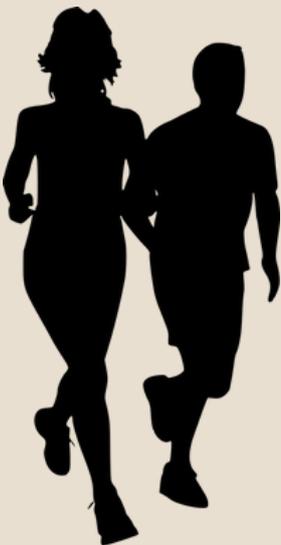
Club d'athlétisme :
Mouy
Clermont
Nogent sur Oise

Applications

Strava
Nike run
Adidas run
Decathlon Coach

Vidéos

Youtube - Running addict



Lieux

Courir en plein air : étangs, villes,
parcs

Bois de Vincennes, Champ de Mars



Bricolage

Cours de bricolage
payants pour petits et
grands



Magasins : Leroy
Merlin et
Castorama

Vidéos cours et techniques
bricolage



Youtubeur
@robertlongechal

Pâtisserie



Youtube tutos

“Les ateliers de Ludo”

“L’atelier de Roxane”

Recettes

Site Marmiton
Livre Gastronom geek

Les cours

Expériences gourmandes
ateliers de pâtisserie à domicile
payant



Crochet

Associations

"Savoir-faire et faire-savoir" à Villers Saint Paul

"Laine et fil" Beauvais (atelier intergénérationnelle)

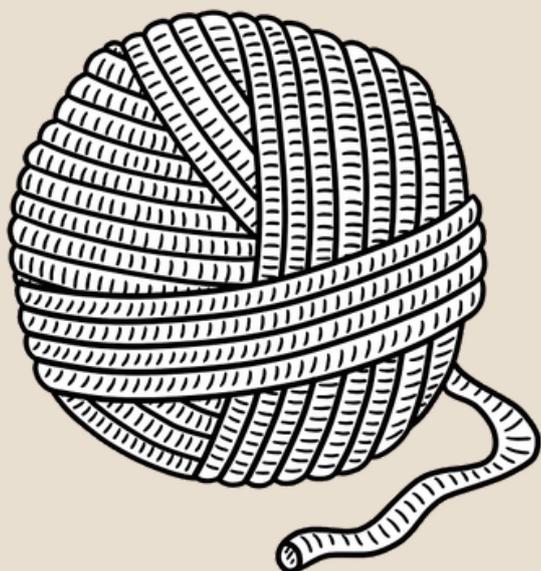
Ateliers crochet
Cultura
Beauvais/Saint
Maximin

Tutos

Profil Facebook
"Cré Oise" :
présentation de
projet Tricot

Tuto Youtube
"Mamie crochet"

Tuto site internet :
Lidia, crochet tricot



Jardinage

Achat fruits et légumes à cueillir soi-même

La cueillette d'Anserville

Verger potager Bailleul Sur Thérain

Association

Jardin
Potager
"Les jardins
des
Grelinettes"

Margny-Les-
Compiègnes



TikTokeurs

@le.cultivateur

@potageneration

@alex777terieur

Sports

VTT / Football



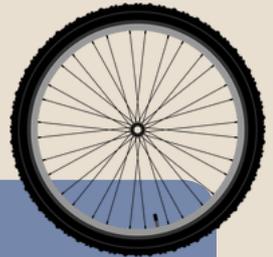
Stage de Football en Avril 2025 à Saint Leu d'Esserent



Profil Facebook : "District Oise de Football"
Propose de nombreux évènements, stages et jeux



Tous les clubs de l'Oise, résultats, sur le site
"scorenco.com"



Application STRAVA, application suivi de parcours



Vélo Club de Mouy



Site VTT.fr



Conseils sports : Decathlon.fr

Bénévolat

“AIDER LES AUTRES, C'EST ENCORE LA MEILLEURE FAÇON DE S'AIDER SOI-MÊME”.

“Les bénévoles n’ont pas forcément le temps ; ils ont le cœur”

La Croix Rouge Française à Mouy

Les Restos du cœur à Mouy

Le secours catholique à Mouy

Le Samu social

Petits frères des pauvres

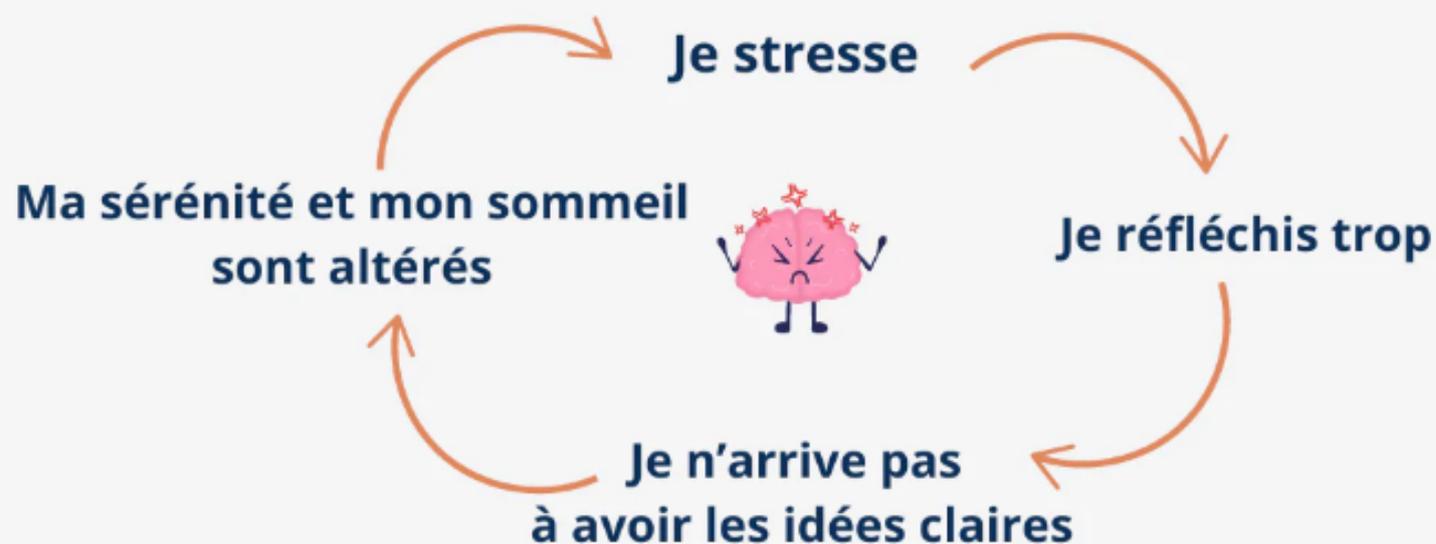
Trouver une mission bénévole

jeveuxaider.fr

helloasso.com



Le cercle vicieux



6 astuces pour m'aider à aller bien

①

CHAQUE MATIN, DONNEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES POUR VOTRE JOURNÉE. FAITES LE BILAN À LA FIN DE VOTRE JOURNÉE ET FÉLICITEZ VOUS-MÊME POUR LES PETITES CHOSES ACCOMPLIES DANS VOTRE QUOTIDIEN

②

FAITES UNE PAUSE AVANT DE DIRE OUI : AVEZ-VOUS VRAIMENT LE TEMPS ET L'ENVIE ?

③

SI VOUS AVEZ DU MAL À ACCOMPLIR UNE NOUVELLE HABITUDE, RENDEZ LA PLUS FACILE À ACCOMPLIR EN ANTICIPANT : PRÉPARER UN PLAT SAIN À L'AVANCE PAR EXEMPLE

④

LORSQUE VOUS PRENEZ UNE DÉCISION, METTEZ VOUS EN ACTION LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

⑤

LORSQUE VOUS FAITES UNE TÂCHE, VOUS POUVEZ L'ASSOCIER À QUELQUE CHOSE DE POSITIF : MANGER UN EN-CAS OU ÉCOUTER DE LA MUSIQUE PAR EXEMPLE

⑥

REFORMULER VOS PENSÉES NÉGATIVES. PAR EXEMPLE SE DIRE QUE L'ON VA RÉUSSIR POUR INFLUENCER VOTRE ÉTAT D'ESPRIT ET AUGMENTER VOS CHANCES DE SUCCÈS.

PETITES HABITUDES POUR PRENDRE SOIN DE TOI :

MENTALES

- ÉVITE LE TÉLÉPHONE AU RÉVEIL
- DORS AU MOINS 8 HEURES
- ÉCOUTE UN PODCAST
- PLANIFIE TA JOURNÉE
- GARDE UNE ROUTINE

PHYSIQUES

- MARCHE TOUS LES JOURS
- SUIS TA ROUTINE D'HYGIÈNE
- BOIS SUFFISAMMENT D'EAU
- BOUGE TON CORPS
- MANGE SAINEMENT

ÉMOTIONNELLES

- PARLE DE TES SENTIMENTS
- CONNECTE-TOI À LA NATURE
- FAIS QUELQUE CHOSE QUI TE REND HEUREUX
- ÉCRIS DANS UN JOURNAL
- MÉDITE OU FAIS DU YOGA



“Le bien-être est le carburant d’une vie épanouie”

