**🏃 PHYSICAL**

1. **Entraînement quotidien** – Partagez vos routines sportives, objectifs et résultats.
2. **Sports collectifs** – Échangez autour du foot, basket, volley, etc.
3. **Randonnée & nature** – Conseils, itinéraires et équipements pour la marche.
4. **Condition physique** – Discussions sur la musculation, cardio et remise en forme.
5. **Activités adaptées** – Sports pour personnes à mobilité réduite ou avec limitations.

**🧠 COGNITIVE**

1. **Jeux de logique** – Énigmes, casse-têtes, Sudoku, etc.
2. **Mémoire et concentration** – Astuces et exercices pour renforcer ses capacités.
3. **Neurodiversité** – Échanger sur les particularités cognitives (TDAH, TSA, etc.).
4. **Stimulation mentale** – Activités et techniques pour garder l’esprit vif.
5. **Développement cognitif** – Sujets sur l’apprentissage et la plasticité cérébrale.

**🤝 SOCIAL**

1. **Rencontres locales** – Organisez ou rejoignez des événements près de chez vous.
2. **Vie associative** – Partagez vos projets ou impliquez-vous dans des causes.
3. **Conflits et médiation** – Aide et conseils pour gérer des conflits sociaux.
4. **Initiatives citoyennes** – Espace pour débattre et lancer des projets de quartier.
5. **Vie de quartier** – Actualités, événements, entraide locale.

**👁️👂 SENSORY**

1. **Stimulation sensorielle** – Activités et environnements favorisant les sens.
2. **Hypersensibilité** – Échanger sur les vécus liés aux sens exacerbés.
3. **Troubles sensoriels** – Adapter le quotidien aux besoins spécifiques.
4. **Therapies sensorielles** – Discussions sur l'intégration sensorielle, snoezelen, etc.
5. **Activités sensorielles DIY** – Créations à faire soi-même pour la stimulation.

**🧘‍♂️ PHYSICAL\_WELLNESS**

1. **Sommeil réparateur** – Astuces et discussions sur les troubles du sommeil.
2. **Relaxation & méditation** – Techniques de détente, respiration, pleine conscience.
3. **Posture et ergonomie** – Bien-être corporel au quotidien et au travail.
4. **Auto-massages et étirements** – Partage de routines bien-être.
5. **Récupération physique** – Soins après effort, gestion des douleurs.

**😊 EMOTIONAL\_WELLNESS**

1. **Gestion du stress** – Méthodes et ressources pour mieux vivre le stress.
2. **Émotions au quotidien** – Comprendre, exprimer et accueillir ses émotions.
3. **Résilience personnelle** – Témoignages et outils pour rebondir.
4. **Bienveillance envers soi-même** – Encouragements, gratitude et auto-compassion.
5. **Burn-out et prévention** – Prévenir l’épuisement émotionnel et professionnel.

**🤗 SOCIAL\_WELLNESS**

1. **Soutien entre pairs** – Espace d’entraide et d’écoute.
2. **Créer du lien** – Idées pour renforcer les relations sociales.
3. **Sentiment d’appartenance** – Témoignages et expériences collectives.
4. **Empathie et communication** – Cultiver l’écoute active.
5. **Réseaux de soutien** – Présentation d’associations et groupes.

**🧩 INTELLECTUAL\_WELLNESS**

1. **Apprentissage continu** – Formations, MOOCs, lectures enrichissantes.
2. **Débats d’idées** – Partage de réflexions et discussions critiques.
3. **Lectures inspirantes** – Conseils de livres et critiques.
4. **Développement personnel** – Outils intellectuels pour s’épanouir.
5. **Cultiver sa curiosité** – Échanges autour de sujets insolites ou passionnants.

**💰 FINANCIAL\_WELLNESS**

1. **Budget personnel** – Conseils pour gérer ses finances.
2. **Épargne et investissement** – Débuter ou approfondir ses stratégies.
3. **Droits et aides financières** – Informations pratiques et retours d’expérience.
4. **Consommation responsable** – Éthique, seconde main, sobriété.
5. **Sortir du surendettement** – Accompagnement et témoignages.

**🌱 ENVIRONMENTAL\_WELLNESS**

1. **Écogestes quotidiens** – Petites actions pour un grand impact.
2. **Mode de vie durable** – Minimalisme, zéro déchet, autonomie.
3. **Alimentation écoresponsable** – Produits locaux, bio, végétarisme.
4. **Mobilité verte** – Transports doux et partagés.
5. **Engagement écologique** – Militantisme, associations, écologie politique.

**🕉️ SPIRITUAL\_WELLNESS**

1. **Chemins spirituels** – Partage de pratiques diverses (religieuses ou non).
2. **Pleine conscience** – Méditation, introspection, silence.
3. **Valeurs de vie** – Sens, vocation, principes de conduite.
4. **Retraites et retraites urbaines** – Expériences de ressourcement.
5. **Philosophie de l’être** – Discussions métaphysiques et existentielles.

**🧠 COGNITIVE\_ACTIVITY**

1. **Ateliers mémoire** – Idées et retours sur des exercices collectifs.
2. **Énigmes et défis cognitifs** – Jeux pour stimuler les fonctions supérieures.
3. **Lecture guidée** – Clubs de lecture et discussions autour des textes.
4. **Ateliers d’écriture** – Création d’histoires, récits personnels, poésie.
5. **Création de jeux cognitifs** – Ressources, inspirations et tests.

**🎨 CREATIVITY**

1. **Arts visuels** – Peinture, dessin, photographie, collage.
2. **Création musicale** – Composition, instruments, MAO.
3. **Projets DIY** – Tutoriels, idées récup’, artisanat.
4. **Théâtre et expression scénique** – Activités dramatiques, improvisation.
5. **Partages créatifs** – Vos œuvres, retours et inspirations.

**🕊️ CITIZENSHIP**

1. **Vie civique** – Comprendre ses droits et devoirs.
2. **Engagement citoyen** – Projets communautaires, bénévolat.
3. **Forum participatif** – Idées pour améliorer la société.
4. **Élections et politique locale** – Informations et échanges d’idées.
5. **Débats citoyens** – Discussions autour des enjeux sociétaux.

**👵 ELDERLY\_SUPPORT**

1. **Vie quotidienne des aînés** – Astuces, organisation, autonomie.
2. **Santé et prévention** – Discussions spécifiques au vieillissement.
3. **Aidants familiaux** – Espace de soutien pour les proches.
4. **Loisirs adaptés** – Activités enrichissantes et accessibles.
5. **Isolement social** – Témoignages et solutions pour le rompre.

**💡 INNOVATION**

1. **Technologie au service du lien social** – Exemples inspirants et usages concrets.
2. **Accessibilité numérique** – Outils, astuces et applications utiles.
3. **Projets innovants** – Présentation d’initiatives originales.
4. **Co-conception et living labs** – Participer à l’innovation ouverte.
5. **Startups solidaires** – Focus sur les jeunes pousses à impact.

**🏥 HEALTH**

1. **Suivi médical et soins** – Informations et partage d’expériences.
2. **Prévention santé** – Vaccination, dépistage, habitudes saines.
3. **Santé mentale** – Espace de parole bienveillant.
4. **Thérapies complémentaires** – Retours sur médecines douces et alternatives.
5. **Santé sexuelle et affective** – Éducation, prévention et respect.

**🧩 NEURODEVELOPMENTAL**

1. **Autisme et TSA** – Discussions, ressources et expériences.
2. **TDAH et attention** – Stratégies d’adaptation et reconnaissance.
3. **Troubles du langage** – Partage autour de l’orthophonie et de l’évolution.
4. **Neuroatypies** – Espace global pour les profils neurodivergents.
5. **Scolarité et apprentissages** – Adaptations et accompagnements.

**🎓 EDUCATION**

1. **Pédagogies alternatives** – Montessori, Freinet, etc.
2. **Accompagnement scolaire** – Aide aux devoirs, tutorat.
3. **Lutte contre l’illettrisme** – Ressources et témoignages.
4. **Éducation inclusive** – Adapter l’enseignement à tous les profils.
5. **Parcours éducatifs atypiques** – Reprendre ses études, formation continue.

**🤝 INCLUSION**

1. **Accessibilité universelle** – Transport, bâtiments, numérique.
2. **Diversité culturelle** – Célébration et respect des différences.
3. **Handicap et société** – Échanger, sensibiliser, défendre les droits.
4. **Discriminations** – Identifier, prévenir, combattre.
5. **Initiatives inclusives** – Projets et acteurs de l’inclusion.