

Ateliers parent/enfant : sur le sentier de mon bien être

De 9h à 12h15

Trousse de 1^{ère} nécessité
Samedi 8 octobre 2022

Qu'est-ce que l'obésité ? (Médecin)
- Prendre conscience de la maladie

Activité physique, quels bénéfices pour ma santé ? (APA)
- Connaître l'impact de l'activité physique sur le corps

Manger équilibré et en pleine conscience pour mieux grandir (Diététicienne)
- Connaître les bases de l'alimentation équilibrée
- Connaître l'importance de l'alimentation en pleine conscience

On n'est pas fatigué !
Samedi 1^{er} avril 2023

Obésité : Quel retentissement sur l'organisme ? (Médecin)
- Comprendre les complications médicales engendrées par l'obésité

Le cadre éducatif (psychologue)
- Favoriser un cadre éducatif positif

Le sommeil une histoire à dormir debout (infirmière)
- Prendre conscience de l'importance du sommeil pour la santé

Samedi 10 Juin
Randonnée en famille

Tracer mon itinéraire
Samedi 19 novembre 2022

Comprendre ma courbe de poids (Médecin)
- Être sensibilisé à la notion de corpulence

L'expression des attentes et des besoins (infirmière et psychologue)
- Trouver ensemble les besoins éducatifs pour mieux gérer la prise de poids de mon enfant
- Repérer ce qui est important et utile dans le programme

Attention aux embuches
Samedi 28 janvier 2023

Histoire de grignotage (Médecin)
- Savoir identifier les situations et émotions qui poussent l'enfant à manger

La marmite (Psychologue)
- Groupe de parole autour du vécu

Gérer l'entre-deux repas (Diététicienne)
- Trouver des stratégies contre le grignotage
- Exemples de collations saines

Gravir des montagnes
Samedi 11 mars 2023

Ne perdons pas le nord (APA)
- Réfléchir ensemble sur nos connaissances en diététique, activité physique et obésité

Fait maison VS malbouffe (Diététicienne)
- Comprendre l'intérêt du fait maison

Comment je vis mon surpoids (infirmière)
- Partager en groupe mes représentations

Départ imminent
Samedi 13 mai 2023

VPV, oui mais après ? (APA)
- Présentation des programmes passerelles

Farandole de fruits et légumes (Diététicienne)
- Réaliser des recettes simples et savoureuses avec des fruits et légumes
- Apprécier le mélange sucré salé

Le bilan (infirmière et psychologue)
- Faire le point sur les stratégies mises en place

SMR Val Pré Vert
929 route de
Gardanne
13105 Mimet