

Ateliers Parent/Enfant

"Sur le sentier de mon bien-être"

Trousse de lère nécessité
Samedi 28 septembre
2024

9h-14h

Qu'est-ce que l'obésité ? (Médecin et psychologue)

- Réfléchir aux représentations de l'obésité
- Mettre en avant les différents responsables de l'obésité

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 (Dietéticienne)

- Comprendre l'importance de manger en pleine conscience
- Connaître les bases fondamentales d'une alimentation équilibrée, saine et variée

Attentes et objectifs (infirmière et psychologue)

- Repérer ce dont mon enfant a besoin et mettre en place des objectifs thérapeutiques



On est pas fatigué !
Vendredi 18 avril
2025

13h30-16h30

Obésité : Quel retentissement sur l'organisme ? (Médecin) groupe parent

- Explorer les complications médicales engendrées par l'obésité

Comment je vis mon surpoids (infirmière et psychologue) groupe enfant

- Partager en groupe mes ressentis

Motivation (Psychologue)

- Identifier les freins au maintien des objectifs, ainsi que leurs causes et conséquences
- Développer des stratégies adaptées pour maintenir la motivation et atteindre les objectifs

Départ imminent
Samedi 17 mai
2025

9h-15h

VPV, oui mais après ? (APA)

- Présentation des programmes passerelles

Qu'est ce que j'ai retenu du programme ?

- Jeu de questions multiples

Fruits et légumes, et si on goûtait ! (Dietéticienne) groupe enfant

- Comprendre l'intérêt de la consommation de fruits et légumes pour notre santé
- Apprendre à apprécier le mélange fruits et légumes dans des recettes simples

Groupe de parole (groupe parent)

- Retour d'expérience sur le programme

Le bilan (infirmière et psychologue)

- Evaluer les objectifs mis en place et mesurer le retentissement dans notre quotidien



Gravir des montagnes
Vendredi 1er novembre
2024

13h30-16h30

Des idées à croquer (Médecin, Dietéticienne, Psychologue)

- Savoir identifier les situations et émotions qui poussent mon enfant à manger en dehors des repas
- Trouver des stratégies pour limiter le grignotage
- Découvrir des collations simples, saines et gourmandes

Ensemble c'est mieux (APA)

- Partager une activité physique avec mon enfant : évaluer le retentissement sur la dynamique familiale et sur la motivation à la pratique sportive

Fait maison VS malbouffe (Dietéticienne)

- Savoir repérer les informations importantes sur une étiquette alimentaire
- Encourager le fait maison



Attention aux embuches
Vendredi 21 février
2025

13h30-16h30

Ne perdons pas le nord (APA)

- Evaluer et renforcer nos connaissances sur la maladie

Sommeil et écrans (Infirmière et éducateur)

- Prendre conscience de l'importance du sommeil pour la santé
- Prévenir les comportements à risque liés à une mauvaise utilisation des écrans

Comprendre ma courbe de poids (Médecin)

- Être sensibilisé à la notion de corpulence



Balade en forêt