

En pratique :

→ Un atelier, c'est quoi ?

Un regroupement d'une dizaine de personnes (parents et enfants, ayant les mêmes préoccupations) animé par un professionnel (diététicien et éducateur sportif), dans le but d'améliorer les connaissances, partager les expériences vécues, trouver des solutions.

→ Des ateliers, pour quoi faire ?

Pour compléter de façon pratique, ludique et adaptée, les conseils et recommandations du médecin.

Pour permettre aux familles d'acquérir l'autonomie nécessaire afin de mieux gérer leur alimentation et prendre conscience de l'importance d'une activité physique régulière.

→ Des ateliers près de chez vous

Saint-Denis, Saint-André, Le Port, Saint-Paul, Saint-Louis, Saint-Pierre, Saint-Joseph...

→ Des ateliers en semaine

à partir de 17heures, le mercredi après midi ou le samedi matin.



→ Conditions d'inscription :

- participation gratuite pour les familles
- suivre régulièrement les consultations médicales
- s'engager à être présent lorsqu'on s'inscrit, les places étant limitées, une absence pénalise une autre famille

→ Pour vous inscrire :

Contactez MAEVA / tel : 0262 20 0183

→ Pour plus d'informations :

[Www.rp974.com](http://www.rp974.com)



Les ateliers du RP974

**Vous suivez des familles ayant un enfant en surpoids
ou obèse ?**

**Vous souhaitez leur faire bénéficier
d'une aide supplémentaire
pour modifier leurs habitudes alimentaires
et pratiquer une activité physique,**

Proposez nos ateliers !



Les ateliers ALIMENTATION

→ Pourquoi ?

Aider à modifier les habitudes alimentaires.

→ Pour qui ?

Familles (et parfois enfants) **suivies régulièrement** par leur médecin.

→ De quoi on parle ?

Plusieurs séances avec plusieurs sujets :

- l'équilibre alimentaire, c'est quoi ?
- comment faire ses courses ?
- alimentation et petits budgets
- astuces pour cuisiner les légumes
- idées de menus



→ Avec qui ?

Un diététicien chargé de transmettre aux familles des informations pratiques et de proposer des solutions adaptées.

→ C'est où ?

Au plus près de chez vous.



**Manger doit rester un plaisir !
Sans interdit, mais sans abus.**

Les ateliers ACTIVITE PHYSIQUE

→ Pourquoi ?

Sensibiliser chaque enfant et ses parents à l'importance de l'activité physique.

Lui faire retrouver le plaisir de bouger et l'encourager à poursuivre ensuite une activité physique.

Améliorer sa condition physique et se sentir mieux dans son corps.

→ Pour qui ?

Tous les enfants à partir de 8 ans, ne pratiquant pas de sport en dehors de l'école.



→ Comment ça se passe ?

On court, on bouge, toujours de façon ludique.

On apprend l'importance de l'activité physique pour se sentir bien dans son corps.

→ Avec qui ?

Un éducateur sportif chargé de proposer des activités adaptées, de faire découvrir des pratiques sportives, d'inciter les enfants à bouger régulièrement.

→ C'est où ?



**Bouger tous les jours, c'est possible !
Et ça peut devenir un plaisir.**