



CALENDRIER SANTÉ 2015

. SÉANCE 1 : LE 4 MAI 2015 DE 13H30 A 16H00

animée par une diététicienne

- Notion de besoin énergétique et de plaisir de manger
- Les familles d'aliments
- Préparation et dégustation de fruits et/ou légumes
- Questionnaire début de programme

. SÉANCE 2 : LE 11 MAI 2015 DE 14H00 A 16H00

animée par un éducateur sportif

- Découverte d'une activité physique douce

. SÉANCE 3 : LE 18 MAI 2015 DE 14H00 A 16H00

animée par une diététicienne

- Qu'est-ce qu'une famille d'aliments ?
- Distinguer les familles et leur rôle dans l'équilibre alimentaire
- Introduction de la notion de nutriments et leur rôle sur l'organisme



. SÉANCE 4 : LE 26 MAI 2015 DE 14H00 A 16H00

animée par un éducateur sportif

- Activité en extérieur pour redécouvrir son environnement

. SÉANCE 5 : LE 4 JUIN 2015 DE 14H00 A 16H00

animée par une sophrologue

- Découverte de techniques de relaxation
- Gestion du stress et du sommeil

. SÉANCE 6 : LE 8 JUIN 2015 DE 13H30 A 16H00

animée par une diététicienne

- Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?
- Lectures des étiquettes : mieux comprendre pour mieux choisir
- Échanges autour du programme
- Questionnaire fin de programme

