

INFOS

➡ Divers ateliers familiaux

➡ Diététique

➡ Psychologie

➡ Kinésithérapie
(Activité physique adaptée)

➡ Cafés
parents

➡ Groupes de
paroles

➡ Kermesse



Communautés Professionnelles Territoriales de Santé

Secteur: Lamanon, Eyguières, Sénas, Charleval, La Roque
d'Anthéron, Alleins, Orgon, Cazan, Mallemort, Vernègues,
Puget, Mérindol

C'EST QUOI ?

Un programme familial
d'accompagnement pour les
parents et les enfants afin
d'améliorer l'alimentation, les
modes de vie et l'activité physique.

Des diététiciennes, psychologues,
kinésithérapeutes, médecins... vous
proposent **GRATUITEMENT** leur
aide !

Programme

"AGIR EN FAMILLE"

Surpoids et Obésité
3 à 18 ans



www.cptsvaldurance.fr



cptsvaldurance@gmail.com



07 65 81 82 78

Ateliers diététiques

Atelier 1 : Et si j'étais à sa place

Atelier 2 : Comment manger en famille ?

Atelier 3 : S'organiser au quotidien (courses, budget et menus)

Atelier 4 : Lecture des étiquettes, sucres et gras cachés

Atelier 5 : Bien composer le goûter/ le petit déjeuner

Atelier 6 : Chouette on est invités, comment on gère ?



Ateliers kinés

Session 1 : Chasse au trésor en plein air

Session 2 : Roland Garros Kids (padel)

Session 3 : Pétanque party

Ateliers psychologiques

Atelier 1 : Ressentir et identifier les émotions

Atelier 2 : Prendre conscience du lien entre émotion et alimentation

Atelier 3 : Prendre soin de son corps

Atelier 4 : Transformation de l'image de soi

Atelier 5 : Changeons en famille

Atelier 6 : Se libérer du poids /des poids

