

LA PRISE EN CHARGE PLURIDISCIPLINAIRE DE 2^{ème} RECOURS

Les Ateliers d'Education Thérapeutique : ALIMENTATION

POUR QUI ?

- Parents et enfants âgés de plus de 8 ans
- Groupe de 16 personnes maximum

POURQUOI ?

- Informer les familles sur les bonnes habitudes alimentaires en impliquant les parents pour leur redonner leur rôle éducatif.
- Modifier durablement les habitudes alimentaires de la famille.
- Transmettre des informations concrètes, faciles à mettre en pratique.

THEMES ABORDES :

- Equilibre alimentaire sur la journée et idées de menus,
- Décryptage des produits les plus consommés et lecture des étiquettes,
- Trucs, astuces et recettes pour cuisiner équilibré facilement,
- Dégustation autour des groupes d'aliments,
- Allier petit budget et alimentation équilibrée,.....

Les thèmes des ateliers varient tous les semestres.

METHODOLOGIE :

- Un calendrier vous sera envoyé en début de chaque semestre.
- A vous d'en parler à vos patients.
- Pour chaque atelier, un SMS sera également envoyé aux patients pour les prévenir.
- S'ils sont intéressés, ils pourront s'inscrire en appelant le réseau.

LA PRISE EN CHARGE PLURIDISCIPLINAIRE DE 2^{ème} RECOURS

Les Ateliers d'Education Thérapeutique : ACTIVITE PHYSIQUE

POUR QUI ?

- Enfants âgés de 7 à 16 ans (possibilité de présence des parents).
- Groupe d'une quinzaine de personnes maximum

POUR QUOI ?

- Education ou rééducation à l'activité physique et sportive grâce à un encadrement convivial et régulier, induisant une dynamique de groupe
- Sensibiliser les enfants à l'importance de l'activité physique
- Encourager les enfants à poursuivre une activité.

COMMENT ?

Séances ludiques et distractives adaptées au public :

- Echauffement articulaire, musculaire et cardio-vasculaire
- Travail d'équilibre et d'appuis
- Renforcement musculaire modéré
- Jeux de ballons, de raquette, gymnastique douce
- Retour au calme avec étirements, relaxation, prise en compte de son corps par contraction / relâchement musculaire

METHODOLOGIE :

- Un calendrier vous sera envoyé en début de chaque semestre.
- A vous d'en parler à vos patients.
- Un SMS sera également envoyé aux patients pour les prévenir du début des ateliers.
- S'ils sont intéressés, ils pourront s'inscrire en continu sur le semestre en appelant le réseau.