

LES PIEDS DANS LE PLAT

Quinzaine d'information, d'animation, et de discussion autour de l'alimentation et de l'activité sportive à la Case de Santé

Date : du 15 au 29 octobre 2007

La case de santé, dans le cadre des ses activités de prévention et d'éducation en santé, vous propose une quinzaine d'information, d'animation, de discussion autour de l'alimentation et l'activité sportive.

Les objectifs sont de susciter la discussion et l'échange sur les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique, d'encourager à la prise en compte de ses deux éléments comme des facteurs déterminants de la santé, et de faire découvrir des saveurs.

Déroulement

Tous les jours d'ouverture de la case de santé, du 15 au 27 octobre 2007 :

- Information et documentation
- Dégustation gratuite de pains divers et de fruits
- Fiches recettes de fruits et légumes de saison à disposition
- Quizz « évaluation nutritionnelle »
- Consultations/conseils individualisés sur rendez vous

Vendredi 19 octobre 2007 à 9h30 *Causerie*

Groupe de discussion autour de l'alimentation animé par notre Nutritionniste
(Inscription à la case de santé ou par téléphone au 05 61 23 01 37)

Mercredi 24 octobre 2007 à 15h30 *Café mômes*

Réalisation d'un goûter avec les enfants de 6-12 ans ou parents/enfants, animé par notre Nutritionniste
(Inscription à la case de santé ou par téléphone au 05 61 23 01 37)

Samedi 27 octobre 2007 à 11h *Marché et cuisine*

Exercice d'achat de fruits et légumes et confection d'un repas, animé par notre Nutritionniste
(Inscription à la case de santé ou par téléphone au 05 61 23 01 37)

Samedi 27 octobre 2007 à 15h *Balade à vélo ou marche urbaine*

Balade à vélo sur les berges du canal du midi. Durée : 2h
Si vous n'avez pas de vélo, nous pouvons vous en prêter.

Ou

Marche urbaine digestive dans le quartier.

(Inscription à la case de santé ou par téléphone au 05 61 23 01 37)