



JOUER, BOUGER, MANGER

Les professionnels de la Maison de Santé de Leuc ont conçu
un programme innovant et gratuit
dédié aux jeunes de 8 à 14 ans et à leur famille
pour apprendre à gérer son poids autrement.

L'objectif ?

PRENDRE SOIN DE SOI

pour adopter de nouvelles habitudes bien-être !

Un accompagnement

Personnalisé
Déculpabilisant
Convivial
Bienveillant

2 approches complémentaires

2 jours d'ateliers en groupe
2 ans de suivi individuel

3 axes essentiels

♡ Estime de soi
♡ Alimentation
♡ Activité physique

Une équipe complète

☆ Diététicienne ☆
☆ Médecin généraliste ☆
☆ Infirmière ☆
☆ Éducatrice sportive ☆

Le déroulement du programme

PRÉPARATION

1 entretien préalable
sous la forme d'un bilan initial

ATELIERS

2 jours consécutifs durant les vacances scolaires

Thème jour 1
Se découvrir

Thème jour 2
La confiance en soi

- 9h-10h30** ➔ Atelier à thème
11h-13h ➔ Cuisine et repas
14h-17h ➔ Sport et jeux
16h-17h ➔ Temps des parents

SUIVI

1 bilan
4 à 8 semaines plus tard, une 1/2 journée pour faire le point ensemble

1 suivi au long cours
1 consultation tous les 6 mois pendant 2 ans

Informations pratiques

Prochaines dates



Lieu

Maison de Santé
Pluriprofessionnelle de Leuc
1 chemin du Poux
La Condamine, 11250 LEUC

Contact

Secrétariat MSP
04 68 79 66 56

Maison de
Santé
Pluriprofessionnelle
de Leuc

