

Pour **enfants** et **adolescents** en  
**Surpoids** et **Obèses**



## Ateliers

### Quand ?

De Février à décembre 2021  
(Inscription possible jusqu'en mars 2021)  
Ateliers : 1 samedi par mois

### Où ?

25 avenue de la Libération  
45000 ORLEANS

### Contacts

**APPUI SANTÉ LOIRET**  
Tél : 02 38 51 13 76  
Mail : [contact@appuisanteloiret.fr](mailto:contact@appuisanteloiret.fr)  
Site : [www.appuisanteloiret.fr](http://www.appuisanteloiret.fr)



## Ensemble apprenons l'équilibre



Des ateliers destinés :

- aux enfants en surpoids ou obèses (7-11 ans),
- aux adolescents en surpoids ou obèses (12-18 ans),
- ET à leurs parents.

Des ateliers :

- « Cuisine » avec des recettes simples,
- « Activité physique adaptée » - sensibilisation,
- « Psychologie ».

Le médecin traitant oriente, et continue le suivi de l'enfant et de la famille.

### Pourquoi ces ateliers ?

- Pour les jeunes : pour apprendre, pratiquer et échanger ensemble,
- Pour les parents : pour partager et être impliqués dans la prise en charge du surpoids de leurs enfants.

**Ces ateliers sont animés par des professionnels. Ils permettront aux jeunes de s'autonomiser et de partager des moments avec d'autres jeunes.**

Une manière ludique d'apprendre à cuisiner et à bouger, en se faisant plaisir et en prenant soin de soi.

**Alimentation**

**Activité physique**

**Psychologie**