

UNE EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

- MÉDECINS GÉNÉRALISTES
- SOPHROLOGUES
- DIÉTÉTICIENNES
- EDUCATEURS SPORTIFS ADAPTÉS
- PSYCHOLOGUES

OU ?

POLE DE SANTÉ QUESTEMBERT

5 ESPACE VICTOR SEGALEN

1 RUE DU PONT À TAN

56230 QUESTEMBERT

osebienplus@gmail.com

Coordinatrice Mme AUGER: 06.86.78.22.36

Informations et inscriptions gratuites

Parlez-en à
votre médecin



**Pour plus
d'informations**



*Education
thérapeutique*

OSE BIEN PLUS

pour les enfants et
adolescents en surpoids ou
en obésité,
du CP à la 3ème,
et pour leurs parents.



POUR QUI?

Pour les ados de 11 à 15 ans fréquentant le collège (collèges de Questembert, Malestroit, Elven, Séné, Malansac, Muzillac) ET leurs parents

QUAND?

- 3 après-midi sur une période de 3 mois de 14H -17H30



LE PARCOURS ?

2

1ère après-midi :
Ateliers collectifs

1

Bilan éducatif
partagé
avec un
professionnel
de santé

Pour les
enfants

Pour les
ados

LES OBJECTIFS?

- pour prendre soin de sa santé.
- faire évoluer ses habitudes alimentaires tout en gardant du plaisir à manger.
- équilibrer ses activités dans la journée et prendre conscience de l'importance de l'activité physique.
- pouvoir parler de ses émotions, de ses sensations et de son vécu.

3

2ème après-midi :
Ateliers collectifs

4

3ème après-midi :
Ateliers collectifs

POUR QUI?

Pour les enfants de 6 à 11 ans de la classe du CP au CM2 de Questembert et des environs ET leurs parents

QUAND?

- 3 après-midi sur une période de 3 mois de 14H -17H30



5

Bilan
individuel final
avec l'ado ou
l'enfant et sa
famille

