



2024



# Ado're ton corps

2 sessions

Albertville - La Bâthie  
Chambéry

inscrivez-vous !

04 79 62 29 69

Programme  
d'éducation thérapeutique  
de prévention du surpoids  
et de l'obésité  
de l'enfant et de l'adolescent

Bilans individuels  
& ateliers collectifs  
pour prendre soin de soi  
Pour les jeunes de 8 à 16 ans



Dispositif  
RéPPOP 73

MAISON DES RÉSEAUX DE SANTÉ DE SAVOIE

# AU PROGRAMME À CHAMBÉRY

Ado're  
ton  
corps

## Avant les ateliers

Bilan personnalisé individuel les 14 ou 15 mai 2024 sur place ou en visio - sur rendez-vous

Les ateliers collectifs ont lieu les mardis de 17h30 à 19h30

21 mai 2024

Faire connaissance

Mon corps et moi...

Pourquoi suis-je en surpoids ?

28 mai 2024

Mon alimentation et moi

L'équilibre alimentaire

Écouter ses sensations

04 juin 2024

Bien dans mon corps

S'accepter ?

Le regard des autres...

11 juin 2024

Bien dans mon corps

Bouger pour être en forme

Et quand on n'aime pas le sport ?

18 juin 2024

Cuisiner et se faire plaisir

Atelier cuisine

Dégustation

## Après les ateliers

Bilan final personnalisé individuel les 25 ou 26 juin 2024 sur place ou en visio - sur rendez-vous

Pour les parents, le 11 juin 2024 de 17h30 à 19h30

Atelier : Vivre le surpoids de mon enfant

**LES ATELIERS SONT GRATUITS POUR LES PARTICIPANTS**

Ce programme est validé et financé par l'Agence Régionale de Santé

Il est animé par les équipes du RéPPOP 73 et de la Maison de Santé de La Bâthie



Dispositif  
RéPPOP 73

MAISON DES RÉSEAUX DE SANTÉ DE SAVOIE

## Lieu des ateliers

Maison des Réseaux de Santé de Savoie

Espace Rhyvhyère

94 bis rue de la Revériaz - 73100 Chambéry-

Information : 04 79 62 29 69 - [www.reppop73.fr](http://www.reppop73.fr)

# AU PROGRAMME À LA BÂTHIE

Ado're  
ton  
corps

## Avant les ateliers

Bilan personnalisé individuel Mercredi 16 octobre 2024 en visio - sur rendez-vous

Les ateliers collectifs ont lieu du Lundi au vendredi de 10h à 17h

|   | 21/10/2024   | 22/10/2024  | 23/10/2024   | 24/10/2024   | 25/10/2024  |
|---|--|---|--|--|---|
| 10H-12H   | <b>Faire connaissance</b><br><i>Mon corps et moi...<br/>Pourquoi suis-je<br/>en surpoids ?</i>               | <b>Mon alimentation<br/>et moi</b><br><br>L'équilibre<br>alimentaire<br>Quizz | <b>Bien dans mon<br/>corps</b><br><br>S'accepter ?<br>Le regard des<br>autres... | <b>Mon alimentation et<br/>moi</b><br><br>L'équilibre alimentaire<br>Écouter ses<br>sensations | <b>Cuisiner<br/>et se faire plaisir</b><br><br>Atelier cuisine<br>Dégustation |
| 12-14H  | <b>Repas</b><br>(repas apporté par la famille )<br><br><b>Temps libre</b><br>(Jeux de société à disposition) |   |  |  | Dégustation<br>du repas préparé<br>lors de l'atelier<br>cuisine               |
| 14h - 17h   | Atelier ludique<br>avec Alexandre  | Atelier ludique   | Atelier ludique<br>avec Camille  | Atelier ludique  | Atelier ludique<br>avec Camille   |
| Le programme précis des après-midi vous sera communiqué ultérieurement début juin |  |   |  |  |   |

## Pour les parents, le 21 octobre entre 12h et 14h

Café parents : Vivre le surpoids de mon enfant (repas tiré du sac pour ceux qui le souhaitent)

## Après les ateliers

Bilan final personnalisé individuel le 06 novembre 2024 en visio - sur rendez-vous

Ce programme est validé et financé en partie par l'Agence Régionale de Santé  
Une participation de 5€ par jour pour les adhérents et 10 € par jour pour les non-adhérents  
est demandée aux familles.

*En cas de difficultés financières n'hésitez pas à nous contacter.*



Dispositif  
Réppop 73

MAISON DES RÉSEAUX DE SANTÉ DE SAVOIE

## Lieu des ateliers

Maison de Santé de la Bâthie  
47 rue des Edelweiss, - 73540 La Bâthie

Information : 04 79 62 29 69 - [www.reppop73.fr](http://www.reppop73.fr)