

# Les séances

Animation **collective**,  
participative

Basés sur vos  
**compétences**  
et **habitudes**  
de vie

Ateliers  
**concrets**

## Séance 1

Découverte  
**des objectifs** des  
prochains ateliers  
Repérage des  
**attentes** et des **besoins**

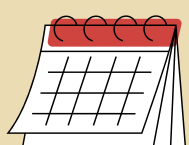


**Jeudi 17  
septembre  
9h15-12h15**

## Séance 2

Bilans individuels :

30 min - **Bilan Forme**  
30 min - **Bilan Diététique**

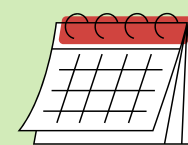


**Jeudi 24  
septembre  
1h dans la  
journée**

## Séance 3

**2h d'atelier cuisine**  
animé par une  
**diététicienne**

**1h d'activité  
physique** adaptée à  
votre forme physique



**Jeudi 1er  
octobre  
9h15-12h15**

## Séance 4

**Activités en 1/2 groupe**

**1h d'activité physique**  
avec une éducatrice  
sportive

**1h** avec une  
**diététicienne**

**1h** avec une **podologue**

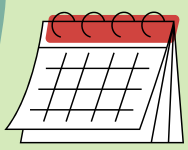


**Jeudi 8  
octobre  
9h15-12h15**

## Séance 5

**3h de préparation d'un  
repas** simple, équilibré  
et savoureux et  
**partage du repas**  
préparé

**1h d'activité physique**



**Jeudi 15  
octobre  
9h30 à 13h30**

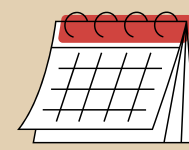
## Séance 6

**Activités en 1/2 groupe**

**1h d'activité physique**  
avec une éducatrice  
sportive

**1h** avec une  
**diététicienne**

**1h d'informations sur les  
ressources du territoire**

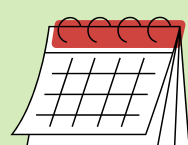


**Jeudi 5  
novembre  
9h15-12h15**

## Séance 7

**1h d'activité physique**  
adaptée à votre forme  
physique

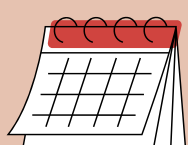
**Préparation d'un  
repas** avec une  
**diététicienne (2h)**



**Jeudi 12  
novembre  
9h15-12h15**

## Séance 8

**Retours  
d'expérience** sur  
mon quotidien avec  
la **préparation d'une  
recette**



**Jeudi 3  
décembre  
9h15-12h15**

**Présence aux  
8 séances  
recommandée**

Nous suivre



[www.cptspaysderedon.fr](http://www.cptspaysderedon.fr)