



LES AVENTURIERS DU GOUT ET DE L'ACTION

BOUGEZ
CUISINEZ
ÉCHANGEZ
PROGRESSEZ
ENSEMBLE !

Un programme **gratuit** pour les enfants
de 8 à 12 ans en situation de surpoids ou d'obésité
et leurs parents

GRATUIT



ATELIER CULINAIRE THÉRAPEUTIQUE

- ✓ Apprendre à cuisiner autrement
- ✓ Découvrir de nouvelles saveurs
- ✓ Préparer un repas équilibré
- ✓ Partager un moment convivial en famille



LASER GAME SPORT-SANTÉ

- ✓ Bouger en s'amusant
- ✓ Développer l'endurance et la coordination
- ✓ Renforcer la confiance en soi
- ✓ Vivre une expérience ludique en équipe

UN PARCOURS COMPLET SUR 2 JOURS

📅 06 OCTOBRE à 18h00

RÉUNION D'INCLUSION

Rencontre avec les familles, présentation
du programme et validation des inscriptions.

📅 19 & 20 OCTOBRE

STAGE DE 2 JOURS (de 09h00 à 17h00)

Deux journées complètes d'ateliers éducatifs,
culinaires, sportifs et d'échanges en famille.



INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

☎ 05 55 50 02 16

✉ etapdiablim@gmail.com

🌐 www.diablim.fr

**PLACES
LIMITÉES !**
Inscription
obligatoire

Description de l'action (09h-17h00)

Programme d'éducation thérapeutique familiale sur 2 jours pour 2 groupes de 12 familles.

PROGRAMME DÉTAILLÉ : Jour 1

Lieu : Café Dégourdis à la BFM de LIMOGES

Horaires	Public concerné	Descriptif de l'atelier	Intervenants Pro
09h00 – 09h30	● COMMUN	Accueil	
09h30 - 13h30	● COMMUN	Atelier Culinaire Thérapeutique : Confection d'un menu complet « Équilibre & Plaisir » suivi du déjeuner partagé.	Diététicienne, Art Thérapeute et Chef Cuisinier
13h30 - 14h30	● COMMUN	Atelier « Jacques à dit »	Art-Thérapeute
14h45 - 16h15	● ENFANTS	Atelier « Art-thérapie »	Art-thérapeute
14h45 - 16h15	● PARENTS	Atelier « Alimentation »	Diététicienne
16h15 – 17h00	● COMMUN	Bilan jour 1 + explications jour 2	

PROGRAMME DÉTAILLÉ : Jour 2

Lieu : Locaux ETAP DIABLIM et Gymnase Sainte-Claire – Rue Sainte Claire 87000 LIMOGES

Horaires	Public concerné	Descriptif de l'atelier	Intervenants Pro
09h00 – 09h30	● COMMUN	Accueil	
09h30 - 10h45	● ENFANTS	Préparation motrice ludique : Jeux de coordination et réveil corporel.	Éducateur APA et infirmière sophrologue
09h30 - 10h45	● PARENTS	Atelier « Café Echanges »	Psychologue
11h00 - 12h00	● ENFANTS	Atelier « Art-thérapie »	Art-thérapeute
11h00 - 12h00	● PARENTS	Atelier « Activité physique » - Type marche - échanges	Éduc. APA
12h00 - 13h30	● COMMUN	Repas « Tiré du sac »	-
13h30-14h30	● ENFANTS	Atelier « Multisports »	Éduc. APA
13h30-14h30	● PARENTS	Atelier « Détente »	Infirmière sophrologue
14h45 – 15h45	● ENFANTS	Laser Game Sport-Santé : Challenge cardio-ludique sur site. (Parkattak)	Éduc. APA et anim. Laser Game
16h00 - 17h00	● COMMUN	Séance bilan : Perspectives et remise doc.	Équipe complète