

Publié le 17/04/2009 10:51 | L. G.

Villefranche. Des ateliers « nutrition » pour réapprendre à mieux manger



Dix ateliers « nutrition » ouverts à tous animés gratuitement par le réseau Astéria. Photo DDM, L. G.

Le réseau associatif santé ASTERIA (Améliorer la Santé Tous Ensemble Réseau Information Action) et ses professionnels libéraux spécialisés dans la prévention (diététicienne, éducateur sportif, professionnel de la relation d'aide) proposent d'animer une dizaine d'ateliers baptisés « manger-bouger pour une meilleure santé ». L'objectif de ces rendez-vous est d'accompagner les personnes (particuliers, professionnels, associations...) qui ont la charge de préparer des repas dans leur rôle fondamental d'éducation à l'alimentation et de promotion de la santé aux familles, aux enfants.

dix séances

Ces intervenants spécialistes de santé offriront à partir d'un programme d'informations ciblées, les clés pour l'apprentissage du bien manger en harmonie avec les besoins nutritionnels et affectifs des publics concernés.

Dix séances co animées par une diététicienne, une psychothérapeute et un éducateur sportif seront planifiées les vendredis et ce à compter du 24 avril de 14 heures à 16 heures 15 dans la salle de l'ancienne perception square du général de Gaulle.

Ces rendez-vous financés par le Groupement Régional de Santé Publique de Midi-Pyrénées sont entièrement gratuits (hormis une adhésion modique de 5€ à l'association).

Le programme des ateliers « nutrition » suit une progression naturelle des repères essentiels liés à l'acte de manger avec pour l'essentiel : acquérir les bases de l'équilibre alimentaire, connaître les aliments, les étiquetages, maîtriser les achats, optimiser son organisation lors de la préparation des repas, retrouver le plaisir de la table, prendre conscience des comportements liés à l'alimentation et à l'activité physique... Autant de thèmes déclinés sur le principe ludique du libre-échange (jeu de rôle, dégustation...).

Pour s'inscrire contacter : Claire Barthélémy (éducatrice sportive), Josette Sens-Barthélémy (diététicienne psychothérapeute) 06 83 10 82 28 ou Frédérique Llorente (diététicienne) 05 61 78 49 65.

Les dates d'ores et déjà arrêtées sont les vendredis 24 avril, 15 mai, 12 et 19 juin puis le 3 juillet (salle de l'ancienne perception).