



Journée de l'obésité des maladies chroniques du Loiret

GRATUIT
TOUT PUBLIC

O Cette année,
n remet le couvert !



© Photo Vincent Pagnier

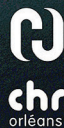
Informations et inscriptions sur :
<http://loiret.franceolympique.com>



Restauration
payante sur place

STANDS /
CINÉ-DÉBAT /
RELAXATION /
CONFÉRENCE /
DÉGUSTATION /
ATELIERS CUISINE /
ACTIVITÉ PHYSIQUE...

Sam. 18 mai 2019
Saint-Jean de-Braye // Salle des fêtes



PROGRAMME

Choisissez vos ateliers !
(une possibilité par horaire)

09h - 10h

- Beauté**
avec les denrées du placard
- Manger en pleine conscience**
- Relax' et vous**

10h - 11h

- Harmonie du repas**
- Dégustation : café**
- Reprendre son alimentation en main avec les TCC**

11h - 12h

- Dégustation : légumes / fruits**
- Auto-hypnose**
me centrer, me recentrer

12h - 13h

- Faire ses jus de légumes**
- Grignote-t-on ?**

13h - 14h

- Faire ses jus de légumes**
- Café discussions**



PARTAGER



ZEN



MANGER



ESTHETIQUE

14h - 15h

la conférence

Vous m'avez dit régime ?

Dr Maëlle Pottier
Nutritionniste

Océane Bigot-Atlan
Diététicienne

Ciné débat

Film « Grosse » (32 min)

14h et 17h



Petit marché

Restauration payante sur place

15h - 16h

- Beauté**
avec les denrées du placard
- Dégustation : thé**
- Automassage**
- Atelier du pain**

16h - 17h

- Saisonnalité des aliments**
- Atelier cuisine**
Sablé aux pommes
- Dégustation : chocolat**
- Estime de soi**
Prendre soin et développer
- Atelier du pain**

17h - 18h

- Atelier cuisine**
Sablé aux pommes
- Dégustation : fromage**
- Identifier et gérer ses émotions**
pour améliorer son quotidien
- Atelier cuisine**
Dessert chocolaté

À partir du 18 avril,
inscriptions possibles sur :
<http://loiret.franceolympique.com>

En continu en parcours libre :

De 9h00 à 12h00

Ateliers cuisine : de la fourche à la fourchette

- Echanges avec les éleveurs/producteurs
- Pratique et astuces avec le chef
- Informations et conseils avec la diététicienne

De 9h00 à 18h00

Stands

- tenus par les professionnels de la filière et les associations de patients
- information, animations ludiques...

Initiation activité physique

Simulateur d'obésité