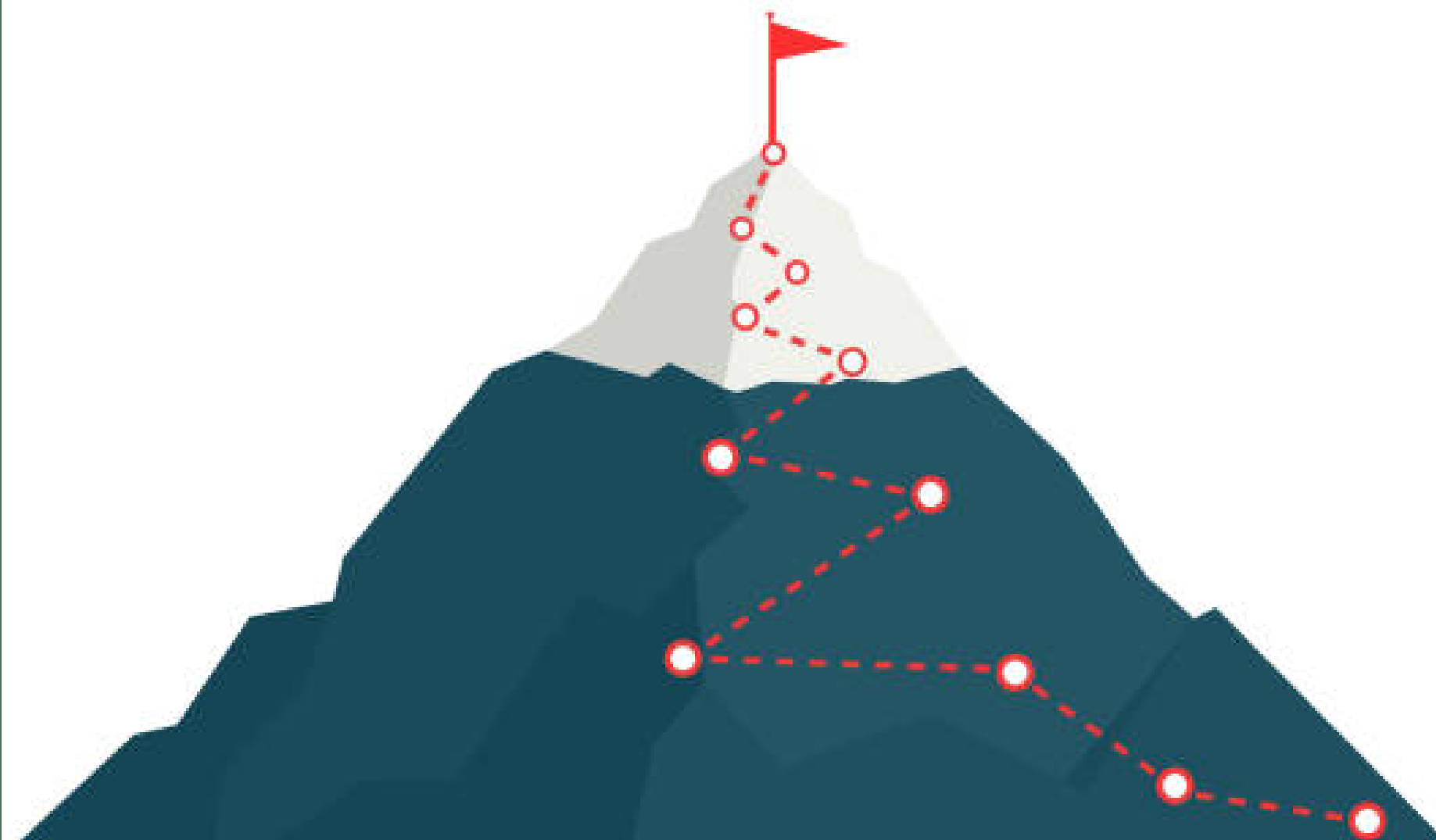




Bien manger & Bien bouger

Pour qui ?

- Les adultes en situation de handicap accueillis dans les entreprises adaptées, les établissements et services d'accompagnement par le travail (ESAT), les foyers de vie, les foyers d'hébergement et services d'accompagnement à la vie sociale (SAVS).
- Les professionnels accompagnateurs de la structure. Ils assistent aux ateliers avec les participants et peuvent, à l'issue, relayer les messages de prévention tout au long de l'année.



DÉROULEMENT DE L'ACTION



Alimentation



Durée de l'animation : 2 h - 12 participants

- 30min d'apport théorique sous la forme de jeu-quiz.
- 1 h 30 d'atelier cuisine (*préparation d'une à deux recettes simples sur la base du livret Solidel*).
 - Intervenante : diététicienne nutritionniste.
- Besoins : Salle d'animation, cuisine (*avec petit matériel de préparation*).

Activité physique



Durée de l'animation : 2 h - 12 participants

- **30min d'apport théorique sous la forme de jeu-quiz.**
- **1h30 d'atelier marche avec bâtons (*fournis par l'intervenant*).**
 - **Intervenant: professionnel de l'activité physique adaptée.**
- **Besoins : Salle d'animation, parcours de marche à proximité (*2 à 3 Kms*).**