

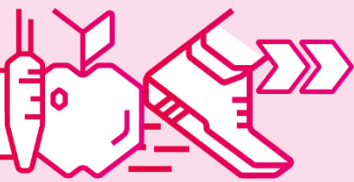


RENCONTRE SANTÉ



Crédit photo : Freepik

NUTRITION



➤ MA SANTE AU MENU

**Du 2 juin
au 7 juil. 2026**



13H30 – 15H30



ESAT ST DONAT

628 rue des Sables et des prés de Gaud
26260 Saint-Donat-sur-l'herbasse



➤ AU PROGRAMME DES 6 RENCONTRES :

- Mieux appréhender l'alimentation (besoins alimentaires, quantités, consommation de sucres)
- Favoriser la pratique de l'activité physique au quotidien et maintenir sa motivation

Atelier alternant apports de connaissances, échanges et pratiques.

(destiné aux personnes en situation de handicap mental et/ou psychique)

**INSCRIPTION
GRATUITE**

📍 Nos partenaires

➤ m.massot@mfara.fr / 06 21 87 50 45



SOIGNER, ACCOMPAGNER, INNOVER



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ



➤ MA SANTÉ AU MENU

Au programme :

- **Alimentation : nos besoins nutritionnels** - Mardi 2 juin de 13h30 à 15h30 - Foyer -
- **Alimentation : repères sur les quantités** - Mardi 9 juin de 13h30 à 15h30 - Foyer -
- **Activité physique : pourquoi c'est bien de bouger ?** - Mardi 16 juin de 13h30 à 15h - ESAT -
- **Activité physique : on se fait plaisir !** - Mardi 23 juin de 13h30 à 15h - ESAT -
- **Activité physique au quotidien** - Mardi 30 juin de 13h30 à 15h - ESAT -
- **Confectionnons une collation équilibrée !** - Mardi 7 juillet de 13h30 à 15h30 - Foyer -

📍 Nos partenaires



#Rencontresanté