



## Programme d'activités pratiques et ludiques sous forme d'ateliers collectifs et d'entretiens individuels pour accompagner l'enfant et sa famille vers un mieux-être alimentaire et physique

Dr Marion DEFER, médecin coordonateur du Pôle de Prévention  
Centre Hospitalier Simone-Veil de Beauvais

Informations et contacts  
Tél. : 03 44 11 23 97  
poledeprevention@ch-beauvais.fr  
www.ch-beauvais.fr

« Avec ma famille, je mange équilibré, je bouge et je me sens mieux avec mon surpoids »

### Quoi ?

Un programme éducatif sur mesure, un accompagnement personnalisé et gratuit

### PAR QUI ?

Une diététicienne, une infirmière, un médecin, une psychologue, une secrétaire, et des éducateurs sportifs



Au Pôle de Prévention du Centre Hospitalier Simone Veil  
Avenue Léon Blum  
Pavillon Magnier • 1<sup>er</sup> étage  
60 000 BEAUVAIS

### Pour qui ?

Pour les enfants et les adolescents de 9 à 16 ans et leurs parents

### Comment ?

- Des ateliers d'activités ludiques
- Des entretiens individuels
- Des bilans réguliers

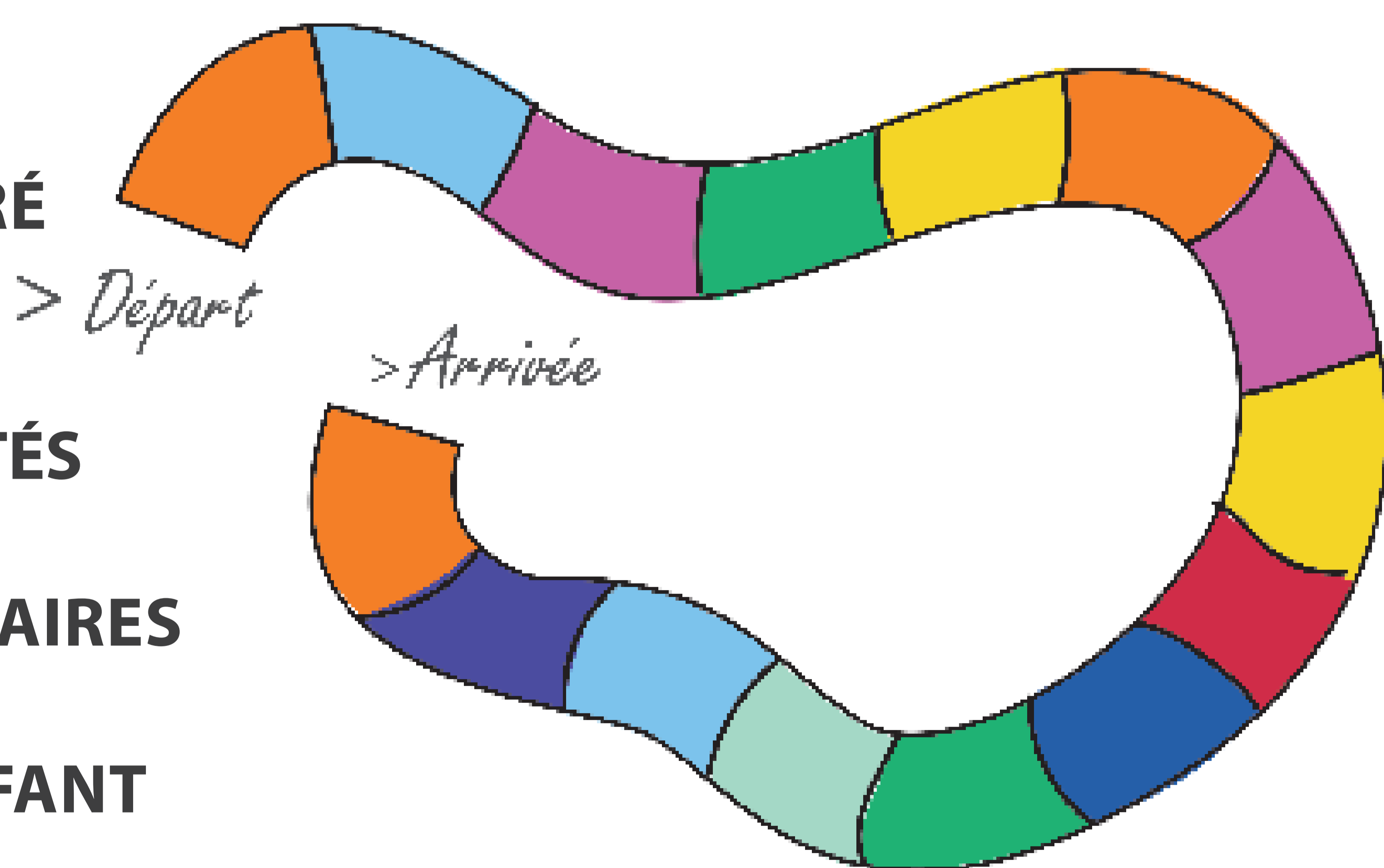
### Pour quoi ?

- Être bien dans sa tête
- Aimer son corps
- Apprendre à bouger plus
- Découvrir de nouveaux goûts alimentaires
- Faire des choix pour soi-même et se faire plaisir
- Apprendre à équilibrer les repas
- Parents : partager son vécu autour du surpoids de votre enfant

## LES ATELIERS

- CUISINE
- AUTOUR DES 5 SENS
- BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE
- APPRENDRE À MANGER ÉQUILIBRÉ
- CUISINER EN FAMILLE
- BOUGER EN FAMILLE
- PARTAGER AUTOUR DE SES FACILITÉS ET DE SES DIFFICULTÉS
- CHOISIR DES PRODUITS ALIMENTAIRES EN MAGASIN
- MOI ET LE SURPOIDS DE MON ENFANT (POUR LES PARENTS)

Mon parcours



## Témoignages

« Nous avons apprécié faire la balade en famille »  
(enfant, parent)

« Vous m'aidez à retrouver la forme. Merci »  
(enfant)

« Je me suis sentie soutenue et non jugée par les soignants »  
(parent)

« Les professionnelles sont très chaleureuses, accueillantes et surtout rassurantes »  
(parent)

« J'ai apprécié les discussions et les échanges avec d'autres parents »  
(parent)

« J'ai aimé cuisiner avec ma mère »  
(enfant)