

## FEVRIER

Mercredi 12/02

De 14h à 15h15

### Ateliers DUO\*

Atelier pour les enfants  
(Dès 11 ans)  
« Déguster, c'est sécouter »  
Avec Laurine

Atelier pour les parents  
« Comment apprivoiser les  
écrans de mon jeune ? »  
Avec Clément

## MARS

Mercredi 12/03

De 14h à 15h

Atelier pour les enfants  
(6-11 ans)  
« Grandir avec les écrans »  
Avec Clément

De 15h30 à 17h00

Atelier pour tous  
« Cuisinons ensemble »  
Avec Laurine

Mercredi 26/03

De 14h à 15h30

Atelier pour les jeunes  
(Dès 11 ans)  
« J'apprends à vivre avec  
mes émotions »  
Avec Sarah

## AVRIL

Mercredi 09/04

De 14h à 15h15

### Ateliers DUO\*

Atelier pour les parents  
« Bien manger, pas si  
compliqué »  
Avec Laurine

Atelier pour les jeunes  
(Dès 11 ans)  
« J'peux pas, j'ai écran »  
Avec Clément

Mercredi 23/04

De 14h à 15h30

Atelier pour les jeunes  
(Dès 11 ans)  
« Reconnaître et comprendre  
le stress pour mieux  
l'appréhender »  
Avec Sarah

## MAI

Mercredi 07/05

De 14h à 15h15

### Ateliers DUO\*

Atelier pour les parents  
« L'activité physique  
de mon jeune »  
Avec Clément

Atelier pour les enfants  
(Moins de 11 ans)  
« Déguster, c'est sécouter »  
Avec Laurine

## JUIN

Mercredi 04/06

De 14h à 15h15

### Ateliers DUO\*

Atelier pour les parents  
« Zoom sur les étiquettes »  
Avec Laurine

Atelier pour les enfants  
(Dès 6 ans)  
« Gérer son effort pendant  
une activité physique »  
Avec Clément

\*Ateliers DUO : Accueil des parents et enfants sur 2 ateliers aux mêmes horaires

## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

☎ : 03 67 22 04 44

✉ : [secretariat.strasbourg@poleapsa.fr](mailto:secretariat.strasbourg@poleapsa.fr)

## EN CAS D'ANNULATION

👉 Seules les personnes inscrites sont prévenues

# LES ATELIERS JEUNES

## Avec la diététicienne :

**Bien manger, pas si compliqué :** *Dans cet atelier, nous verrons comment proposer des repas équilibrés, gourmands et qui plaisent à tous.*

**Zoom sur les étiquettes :** *Venez décrypter les étiquettes des produits alimentaires.*

**Déguster, c'est s'écouter :** *A travers les 5 sens, viens apprendre à déguster et à écouter ce que tu ressens quand tu manges.*

**Cuisinons ensemble :** *Viens cuisiner avec nous et déguster les préparations réalisées.*

## Avec l'infirmière :

**Pas de secret sur le poids, on vous dit tout :** *Cet atelier est proposé aux parents (et grands ados) pour mieux comprendre l'obésité, les causes, les complications et la prise en charge.*

**Comprendre et accompagner le sommeil de mon enfant :** *Un moment d'échange convivial pour les parents, sur l'importance du sommeil chez l'enfant et sur les méthodes pour favoriser l'endormissement.*

## Avec la psychologue :

**J'apprends à vivre avec mes émotions :** *Un échange ludique pour apprendre à mieux connaître ses émotions et savoir comment y réagir.*

**Reconnaître et comprendre le stress pour mieux l'appréhender :** *Cet atelier propose, à travers des échanges ludiques, de réfléchir à ce qu'est le stress et aux moyens possibles pour mieux le vivre.*

**S'estimer c'est s'affirmer :** *Cet atelier est proposé aux jeunes pour apprendre à mieux se connaître et développer une bonne estime de soi.*

## Avec l'infirmière et / ou la psychologue :

**Accompagner mon enfant au-delà des kilos :** *Un moment d'échange convivial sur le surpoids de son enfant et sur les outils pour renforcer la relation avec son enfant.*

**Dans mes rêves :** *Un moment d'échange entre ados sur l'importance du sommeil et sur les méthodes pour faciliter l'endormissement.*

## Avec l'enseignant en activité physique adaptée :

**L'activité physique de mon jeune :** *Cet atelier convivial aide les parents à comprendre les bienfaits de l'activité physique pour eux et leur famille. Avec les échanges et des idées pratiques, ils découvriront des astuces pour intégrer facilement plus de mouvement dans leur quotidien, même avec un emploi du temps chargé.*

**Et si on bougeait (plus de 11 ans) :** *Cet atelier interactif montre aux ados comment l'activité physique peut les aider dans la vie de tous les jours. L'objectif : intégrer plus d'activité physique sans pression et se sentir bien dans son corps et sa tête.*

**Et si on bougeait (moins de 11 ans) :** *Cet atelier ludique invite les enfants à découvrir pourquoi faire de l'exercice est bon pour eux. L'objectif : leur montrer que bouger peut-être amusant et faire partie de leur routine quotidienne.*

**Comment apprivoiser les écrans de mon jeune ? :** *Cet atelier participatif a pour but d'explorer les risques associés à une utilisation excessive des écrans. À travers des discussions, les parents découvriront des astuces concrètes pour réduire le temps d'écran et adopter des habitudes numériques plus saines.*

**J'peux pas, j'ai écran :** *Cet atelier interactif invite les ados à réfléchir sur les effets d'un usage excessif des écrans. L'objectif : apprendre à profiter du numérique tout en gardant du temps pour ses passions, ses amis et sa santé.*

**Grandir avec les écrans :** *À travers des jeux, des discussions simples et des activités amusantes, les enfants apprendront à repérer les moments où ils utilisent trop les écrans et à trouver des idées pour faire d'autres choses toutes aussi fun.*

**Gérer son effort pendant une activité physique :** *Cet atelier pratique et éducatif aide les participants à mieux comprendre comment adapter leur effort physique selon l'activité et leur niveau. À travers des exercices variés et des échanges, ils découvriront des techniques pour écouter leur corps, maintenir une bonne respiration et éviter la fatigue ou les blessures.*