



# Séjour « ÉQUILIBRE »

adapté d'éducation nutritionnelle  
et d'activités physiques

**APPRENDRE LES BASES D'UNE ALIMENTATION SAINTE  
AFIN D'AMÉLIORER ET DE PRÉSERVER SA SANTÉ  
DANS UN CADRE NATUREL, AVEC PRESCRIPTION  
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES.**

- Bilan médical
- Séances individuelles/collectives avec une diététicienne
- Atelier culinaire avec une diététicienne
- Séances d'activités physiques adaptées et ré-entraînement à l'effort

## LES DATES

- **JUIN**  
Du 11/06 au 02/07/2022
- **JUILLET ET/OU AOÛT**
- **VACANCES DE TOUSSAINT**

Convois possibles.



## LES + DE L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

- Améliorer sa qualité de vie.
- Prendre conscience de l'importance d'une alimentation équilibrée dans sa vie de tous les jours.

## L'ALIMENTATION DANS LE SOIN

- Séances individualisées afin de cibler les besoins de chacun.
- Séances collectives dans une ambiance ludique.
- Ateliers cuisine.

## ACTIVITÉS PHYSIQUES : BOUGEONS-NOUS !

Randonnée, VTT, escalade, piscine, jeux collectifs, ski...

- Suivi médical.
- Séances individuelles avec une diététicienne
- Soins infirmiers quotidiens, prise de traitement, gestion du Peak Flow...
- Bilans allergologiques et explorations fonctionnelles respiratoires.
- Prise en charge kinésithérapique.
- Séances d'activités physiques adaptées et pratiques sportives.

