



PREVENTION SANTE AUPRES DES JEUNES

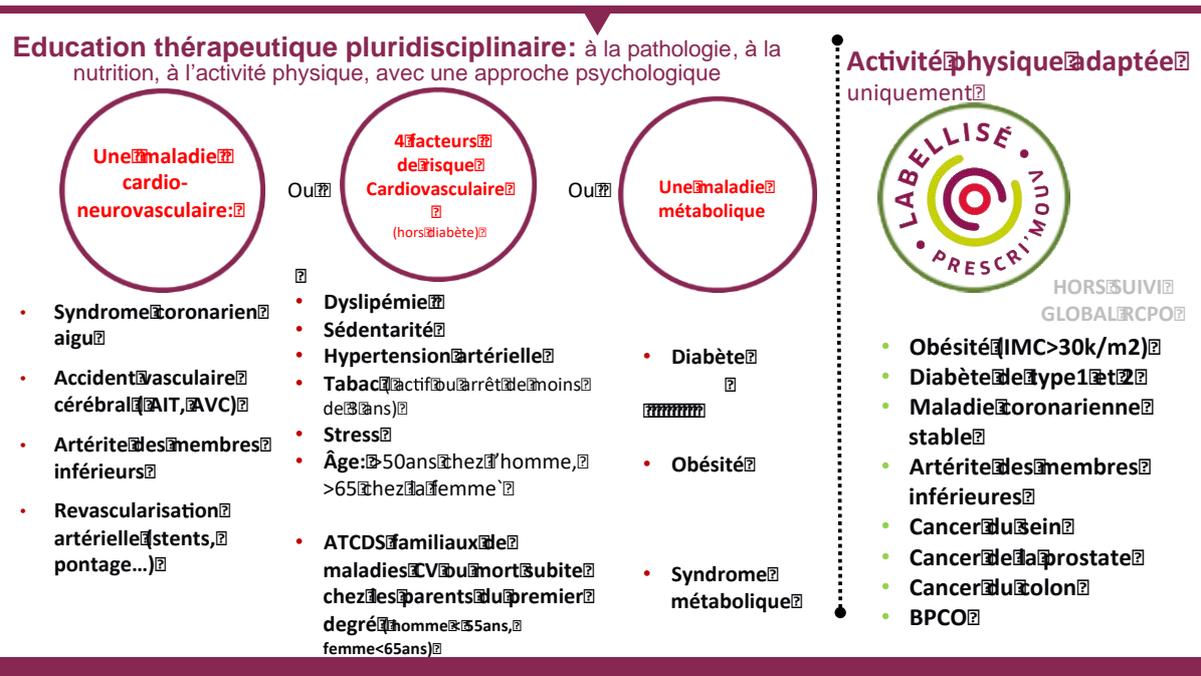
Offre d'actions de prévention du RCPO

RESEAU CARDIO PREVENTION OBESITE
15 RUE DES CARRIERES
67530 SAINT NABOR

Présentation du RCPO



Une mission d'Education thérapeutique du patient



Une mission de prévention santé

Développer les
compétences
psychosociales

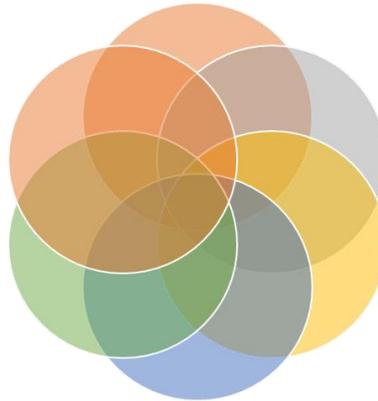
Former les
personnes
ressources

Créer et fournir
des ressources
pédagogiques

Proposer des
aménagement de
l'environnement

Amplifier les
interactions entre
les acteurs du
territoire

Apporter des
connaissances,
permettre de
nouvelles
expérimentations



Santé et alimentation

Le lien entre l'alimentation et le bien-être n'est plus à démontrer. Prévention du surpoids et de l'obésité, mais également des troubles du comportement alimentaire, se sentir bien dans son alimentation est essentiel pour grandir et s'épanouir en bonne santé.

L'équilibre alimentaire

Objectifs : découvrir les groupes alimentaires et le rôle des aliments, connaître les recommandations de consommation

Outils : nappes de couleur, bateau alimentaire, jeux de cartes, aliments factices

Public : enfants > 6 ans

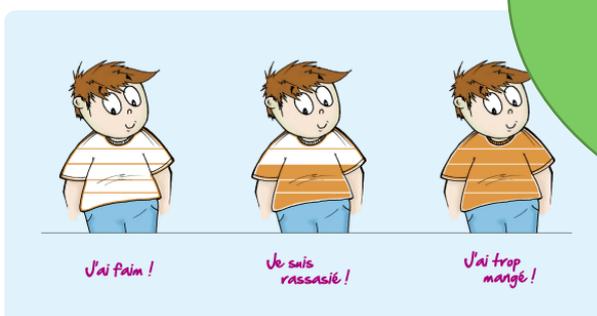


Les quantités

Objectifs : connaître les besoins quantitatifs de chacun, identifier la faim et la satiété

Outils : jeux de carte, histoire

Public : enfants > 5 ans

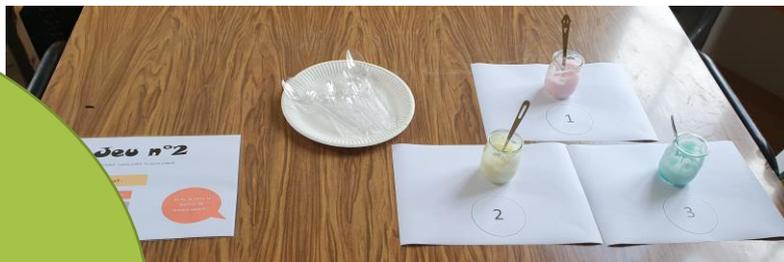


La sensorialité et la cuisine

Objectifs : découvrir les rôles des 5 sens dans l'alimentation, apprendre à déguster, cuisiner et partager un moment de convivialité ensemble

Outils : jeux sensoriels, cuisine

Public : enfants > 3 ans, adultes



Photolangage®
*Jeunes
et
alimentation*
Penser ce que manger veut dire

Sous la direction de
Claire Bélisle et **Alain Douiller**
avec la participation des CODES de PACA



Savoir communiquer

Chronique Sociale

Devenir consom'acteur

Objectifs : apprendre à lire les étiquettes, décoder les pièges du marketing, faire ses propres choix en matière d'alimentation

Outils : emballages alimentaires, photo langage®

Public : ado > 11 ans

L'alimentation des jeunes

Objectifs : informer, sensibiliser, former les personnes ressources

Outils : conférences, débats, formation

Public : parents, entourage, professionnels

Santé et activité physique

Santé et bien-être psychique

Le bien être psychologique est un levier incontournable en matière de prévention. Reconnaître ses émotions, celles des autres et les exprimer n'est pas une capacité innée chez l'humain. Il est primordial, dès le plus jeune âge de guider nos jeunes dans cette découverte de soi et des autres.

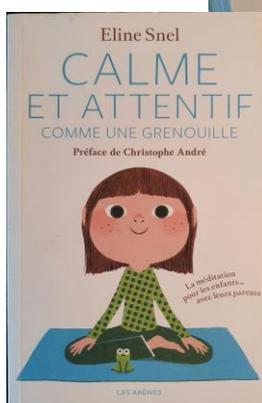
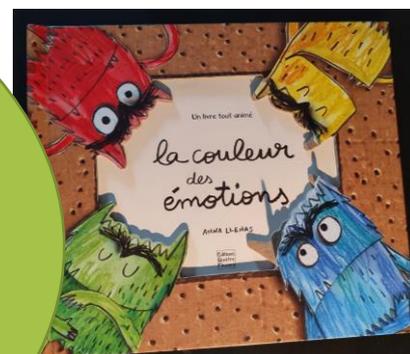
Le langage des émotions (1)

Mieux les repérer pour mieux les vivre

Objectifs : découvrir le monde des émotions, repérer et exprimer ses émotions

Outils : mimes, jeux de cartes, livres, albums, expressions corporelles et langagières (création collective d'un thermomètre des émotions, création d'un album des émotions)

Public : adulte + enfant (3 à 11 ans), adolescent (> 12 ans)



Le langage des émotions (2)

Mieux les repérer pour mieux communiquer avec les autres

Objectifs : exprimer ses besoins dans le respect des besoins de l'autre, repérer ses propres émotions et les celles de l'autre, s'affirmer

Outils : jeux de rôle, relaxation, méditation

Public : enfants et adolescents > 6 ans

Le langage des émotions (2bis)

Mieux interagir avec mon enfant / mon ado

Objectifs : faire émerger les difficultés liées à la parentalité, découvrir des outils d'affirmation de soi et de gestion des émotions pour réagir sereinement face à son enfant / ado

Outils : jeux de rôle, relaxation, méditation

Public : parents

Le sommeil

Objectifs : faire émerger les questions et les représentations liées au sommeil, apporter des réponses concrètes et adaptées aux besoins de chacun

Outils : abaque de Régnier, défi à réaliser

Public : enfants 6 – 11 ans, adultes

Les écrans

Objectifs :

Outils :

Public :

Les gestes qui sauvent

Modalités pratiques

► Sous quelle forme ?



► Les projets participatifs

