

# JE BOUGE je grandis



**CONTACTEZ-NOUS !**

## Pôle Prévention FILIERIS SUD

2 avenue Bouloc Torcatis 81400 CARMAUX

✉ dalila.ammoura@filieris.fr

☎ 05 31 76 00 53

Ateliers dans le cadre du Contrat local de santé  
Carmausin-Ségala, financés par :



Mission  
RETROUVE  
TON CAP !



Conception : Communauté de Communes Carmausin-Ségala - Images : Canva - Freepik - Pixabay  
Impression : Messages à Toulouse - 500 ex. - Ne pas jeter sur la voie publique

# JE BOUGE je grandis



**GRANDIR EN FORME ET EN CONFIANCE !**  
un accompagnement ludique et personnalisé

Pour les 3/16 ans,

en situation de surpoids  
et leurs familles



Carmausin  
Ségala

**ATELIERS GRATUITS : 05 31 76 00 53**



## LES OBJECTIFS DU PROGRAMME :

- ✓ Retrouver le plaisir de bouger
- ✓ Développer une relation saine avec l'alimentation
- ✓ Renforcer la confiance en soi
- ✓ Améliorer le bien-être physique et émotionnel
- ✓ Accompagner durablement l'enfant et sa famille

UN ACCOMPAGNEMENT  
PLURIDISCIPLINAIRE



**ÉDUCATION NUTRITIONNELLE**  
adaptée à l'enfant et la famille



**SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE**  
pour l'enfant et ses parents



**TRAVAIL SUR L'ESTIME DE SOI**  
et l'image corporelle



**ACTIVITÉ PHYSIQUE**  
régulière, ludique et accessible



**SUIVI INFIRMIER**

## NOTRE APPROCHE

- ★ Sans jugement
- ★ Dans la bienveillance et l'écoute
- ★ Ateliers ludiques et éducatifs
- ★ En lien avec les parents, acteurs essentiels du changement



**Ensemble, faisons un pas vers le bien-être !**