

BIENVENUE AU PROGRAMME BRANCHÉ SANTÉ!

Branché santé est un programme de promotion de saines habitudes de vie en 10 ateliers animés par une équipe de professionnels de la santé. Les principales thématiques abordées portent sur la saine alimentation, le plaisir de bouger, l'image corporelle et l'estime de soi. Il offre aussi des ressources pour vous soutenir.

Le programme *Branché santé* a comme objectif de vous aider à :

- Adopter une saine alimentation;
- Bouger au quotidien;
- Avoir une bonne estime de soi et une image corporelle positive;
- Connaître des ressources communautaires pour vous soutenir dans l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie;
- Créer des liens avec d'autres familles;
- Vivre des moments de plaisir en famille.



Il y a 10 ateliers participatifs d'une durée de 2 heures, à raison d'une rencontre par semaine.

Horaire :

Les ateliers auront lieu de _____ h à _____ h.

Nous vous invitons à arriver environ 10 minutes à l'avance pour éviter tout retard dans les activités. S'il y a des modifications, l'équipe d'animation vous en avisera.

Lieu des rencontres :

L'équipe d'animation :

Lors des rencontres, il est conseillé de :

- S'habiller confortablement et de porter des chaussures d'intérieur pour participer à de petites séances d'activités physiques;
- Apporter une bouteille d'eau réutilisable.