

Pendant les vacances scolaires



L'ALIMENTATION LUDIQUE

Cours de cuisine et Ateliers pour les Parents / Enfants et
Grands-parents / Petits-enfants

Besançon au 5 rue Durer

Quartier Planoise

Avec Manon Bohard, diététicienne du REPPPO

Groupe de 15 personnes

18h > 20h

◇ Famille 10 € (4 personnes max)

21 octobre Cuisine et atelier découverte

30 décembre Cuisine et atelier découverte

24 février Cuisine et atelier découverte



Pirey Salle de la Mairie

Avec Bérénice Dalmasso, éducatrice APA

Groupe de 12 personnes pour une session (+18 ans)

18h15 > 19h15

◇ Adhérent 15 €

◇ Non adhérent 20 €

22 / 24 / 29 / 31 octobre (vacances scolaires)

25 / 27 et 3 / 5 mars (vacances scolaires)

Certificat médical à fournir avec le règlement et le dossier d'inscription



Imprimé par nos soins

Ne pas jeter sur la voie publique

Les ateliers de l'association



SEPT. 2019 > JUIN 2020

Vous souhaitez prendre soin de vous ?

Participez à nos ateliers de bien-être par petits groupes, en toute bienveillance et dans une ambiance agréable, sans jugement.

Ateliers accessibles aux adhérents et aux non adhérents de l'association Elisea qui rentrent dans le cadre d'un parcours de soin en obésité ou en chirurgie de l'obésité en Franche-Comté.

Elisea vous permet au travers de ses ateliers de prendre ce temps rien que pour vous et de devenir acteur de votre capital bien-être et de votre capital santé. Elle est une ressource dans votre parcours de soin, mais ne se substitue pas à votre équipe médicale qui est essentielle dans votre cheminement personnel.

Inscriptions par mail avec vos coordonnées

info.elisea@gmail.com

Suivez nos actualités :

Facebook : ASSOC ELISEA

Groupe privé Facebook : Chirurgie de l'obésité en Franche-Comté, un projet de vie

4 rue du Château 25480 PIREY

Site internet : elisea.org

Contact professionnel : elisea25000@gmail.com

Contact patients et adhérents : info.elisea@gmail.com

Contact tél. Amandine 06 60 34 80 54



Des ateliers rien que pour vous

ELISEA, association de patients en obésité et en chirurgie de l'obésité, ouvre ses ateliers à toute personne atteinte d'une maladie chronique ainsi qu'aux aidants.

Vous souhaitez prendre du temps pour vous, venez passer ces moments avec nous en toute convivialité.

Des activités sur Besançon, Belfort et Vesoul



Pour les adultes

Des ateliers complémentaires à votre suivi médical

L'ALIMENTATION SOUS TOUTES SES FORMES

Cours de cuisine et échanges sur les bonnes pratiques

Besançon au 5 rue Durer

Quartier Planoise

Avec Bruna Touchard et Cloé Bardi diététiciennes

Groupe de 15 personnes

18h > 20h

- ◇ Adhérent 7€
- ◇ Non adhérent 12€

- 16 septembre Encas/collation
- 14 octobre Lire les étiquettes
- 18 novembre Cuisine du monde
- 16 décembre Merry Christmas
- 20 janvier Petit déjeuner et brunch
- 17 février Cuisinez avec votre moitié
- 16 mars Tentation sucré/salé
- 6 avril Poisson d'Avril
- 18 mai Fais ce qu'il te plaît

Belfort au Cours Notre-Dame des Anges

46 bis Fbg de Montbéliard

Avec Maeva Gelle et Marine Georges diététiciennes

Groupe de 15 personnes

18h > 20h

- ◇ Adhérent 7€
- ◇ Non adhérent 12€

- 7 octobre Apéritif dinatoire & atelier dégustation
- 9 décembre Noël sans culpabiliser
- 9 mars Plats maison contre plats industriels
- 8 juin Légumes ensoleillés



GROUPES DE PAROLES

Besançon au 5 rue Durer

18h15 > 19h15

- 16 septembre
- 18 novembre
- 17 février
- 6 avril
- 15 juin

Belfort au 46 bis Fbg de Montbéliard

18h30 > 20h

- 12 novembre
- 11 février



L'ALIMENTATION PLAISIR

Découverte de la pleine conscience

Vesoul Centre Social Espace Villon

1 cour François Villon

Avec Carine Makich diététicienne

Groupe de 8 personnes

18h > 20h

- ◇ Adhérent 7€
- ◇ Non adhérent 12€

- 23 septembre Travail sur les sens
- 2 décembre Conseils pour les fractionnements / composer un menu
- 23 mars Méditation et relation avec son corps
- 22 juin Diminuer ses addictions alimentaires



ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

Pirey Salle de convivialité de la Mairie

Groupe 12 personnes

18h15 > 19h15

Tarif préférentiel
Tous les mercredis hors vacances scolaires

Inscription via le Réseau Sport Santé pour tous auprès de Marie Lise Thiollet

Adresse : Maison régionale des sports 3 avenue des Montboucons - 25000 Besançon
Tél : 03 81 48 36 52
E-Mail : contact@rssbfc.fr

D'autres activités disponibles dans votre secteur, demander le planning et les lieux

Une exclusivité ELISEA

Pour votre santé passez à l'action
avec la prescription d'une activité physique adaptée



Parcours d'
Accompagnement
Sportif pour la
Santé