

Journée sport santé bien être



La ville de Brest a organisé une journée sport-santé bien-être le samedi 20 octobre au centre sportif J. Guéguéniat. L'objectif de cette journée était de sensibiliser le grand public aux bienfaits de l'activité physique sur la santé et de les initier aux diverses pratiques. Une conférence a été animée par le Dr Michel TREGARO et Arlette DELAMARCHE sur « Les bienfaits de l'activité physique et sportive sur la santé à tous les âges de la vie ». Défi santé nutrition a été présent toute la journée sur un stand d'information et de sensibilisation autour de la nutrition et de la santé

Conférences alimentation du jeune enfant à la Baie de Kernic

Le Relais Accueil Parents Assistantes Maternelles du Kernic a fait appel à Défi santé nutrition pour animer une conférence sur l'alimentation des jeunes enfants. La diététicienne a abordé la diversification alimentaire et les besoins du jeune enfant. Cette conférence a eu lieu à Plouescat le 18 octobre à 20h.



Intervention de DSN auprès des salariés d'EDF Saint-Denis et d'EDF Chinon

Après Chartres, Défi santé nutrition s'est déplacé à Saint-Denis puis Chinon pour encadrer des ateliers discussions sur l'équilibre alimentaire et les choix au self lors d'une journée de prévention. Ces ateliers étaient proposés aux salariés parmi d'autres thèmes: gestion du sommeil, prévention des TMS, sécurité routière, prévention des chutes...



Validation des menus à Pont-l'Abbé

DSN a été sélectionné par la ville de Pont-l'Abbé en tant qu'expert pour la validation des menus des 4 écoles publiques sur l'année scolaire en cours. La diététicienne en charge du projet travaillera en collaboration avec le cuisinier pour élaborer un plan alimentaire et valider les menus. Elle sera également présente lors des commissions menus.

Bridor

L'entreprise Bridor basée à Servon sur Vilaine (35) continue les formations auprès de leurs salariés volontaires sur l'alimentation et la gestion du sommeil à horaires de travail décalés (ET5), une session a eu lieu les 15 et 16 octobre dernier. Cette formation se déroule sur 2 jours et est encadrée par une diététicienne de DSN et une professionnelle de la gestion du sommeil. Elle permet aux salariés de renforcer leurs connaissances sur l'équilibre alimentaire et de savoir adapter ces recommandations à leurs horaires de travail décalés. De plus, ils appréhendent des techniques pour mieux gérer leur sommeil et la somnolence (relaxation, micro-sieste...)

Sensibilisation dans les classes de CP de la ville de Brest

Défi Santé Nutrition est missionné par l'Unité Santé Publique de la ville de Brest pour encadrer et animer des ateliers de sensibilisation nutritionnelle auprès des élèves de CP. Durant toute l'année scolaire, une diététicienne animera de manière ludique plusieurs séances pour transmettre les messages du PNNS.

Une partie de ces animations font partie du plan national de prévention bucco-dentaire mis en place avec l'Assurance Maladie: M'T dents.



Etamine

DSN intervient régulièrement au sein du projet Etamine proposé par Culture et Liberté sous forme d'ateliers discussions. Depuis la fin de l'année, chaque atelier discussion est complété par 2 ateliers cuisine. Ces ateliers cuisine permettront aux participants de cuisiner équilibré pour un budget limité et de renforcer leurs savoirs faire culinaires pour intégrer plus facilement des légumes de saison à leur alimentation.

Cette lettre d'information est envoyée aux personnes inscrites sur notre liste de diffusion. Si vous désirez modifier vos informations ou vous désabonner, merci de nous retourner un email à cette adresse : contact.dsn@laposte.net

Défi Santé Nutrition (DSN)

237 rue Eugène Berest, Port de Plaisance du Moulin Blanc 29200 Brest-Tel :02 98 43 99 17
Association loi 1901 - Enregistrée Formation Professionnelle Continue n° 53 29 08139 29
Agrément Jeunesse Education Populaire n° 29 JEP 07-173
N° SIRET : 452 463 821 00044 - Code APE : 9499Z
N° TVA intracommunautaire : FR 53 452 463 821

contact.dsn@laposte.net

<http://www.defisantenutrition.fr>

