

Ambassadeurs du « Manger mieux & Bouger plus » dans le Pays de Tarascon

Formation - action

Objectifs

Identifier et former des AMBASSADEURS du « Manger mieux, bouger plus », dans le Pays de Tarascon

Au terme des 2 journées, les participants :

- connaîtront les principales recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique
- sauront où trouver des ressources fiables
- auront défini leur rôle d'ambassadeur
- connaîtront les bases de la méthode de mise en place d'une action
- auront défini une ou des actions à mettre en place dans le Pays de Tarascon, et leur rôle dans cette ou ces actions.

Programme

1^{ère} journée

- Présentation des participants et du thème
- Apport de connaissances : quel sont les besoins nutritionnels (alimentation et activité physique) des différents publics aux différents âges ?
- Où trouver des informations et des ressources fiables sur ces thèmes ?
- Qu'est-ce qu'un ambassadeur ? – *Co-construction du rôle de l'ambassadeur*
- Actions inspirantes : ce qui se fait ailleurs
- Lien avec le contexte du Contrat Local de Santé : actions en cours, besoins complémentaires identifiés ...

2^{nde} journée

Atelier de construction d'actions en commun sur la base des propositions du groupe : création d'actions à développer sur le Pays de Tarascon et éléments de méthode.

Méthodes pédagogiques

- Alternance de méthodes et de techniques pédagogiques actives privilégiant l'interactivité au sein du groupe
- Remise de supports de formation

Dates

- ✓ Lundi 4 mars 2024, 9h-12h30 / 13h30-17h
- ✓ Lundi 11 mars 2024, 9h-12h30 / 13h30-17h

Lieu

Salle de réunion
Mairie
Place Jean Jaurès
09400 MERCUS GARRABET

Public

Elu, citoyen, salarié, associatif, chef d'entreprises ...

Intervenante

Anne-Lise DELPY
Chargée de projet et référente territoriale de l'Ariège



Renseignements et inscriptions

Hélène Ménard
Coordnatrice du Contrat Local de Santé du Pays de Tarascon
07 85 36 20 14
h.menard@cc-paysdetarascon.fr

➔ **Date limite d'inscription : Vendredi 23 février 2024**