

Les ateliers pédagogiques sont destinés à tous les enfants suivis au réseau ODE, atteints de surpoids/obésité, de diabète et/ou d'asthme.  
Une mention particulière (\*) apparaît pour les ateliers dédiés spécifiquement à une pathologie.

## BOUGER



**Enfant 6-10 ans**  
**CLUB PASSERELLE**  
Du mercredi 16/09/2020 au 16/12/2020  
16h00 à 17h00-  
**Mulhouse**  
**Centre Sportif Régional**  
*Développer ses capacités physiques*

Cycle 1

**Enfant 11-13 ans**  
**CLUB PASSERELLE**  
Du mercredi 16/09/2020 au 16/12/2020  
17h00 à 18h00-  
**Mulhouse**  
**Centre Sportif Régional**  
*Développer ses capacités physiques*

Cycle 1

**Enfant > 14 ans**  
**CLUB RENFO**  
Du mercredi 16/09/2020 au 16/12/2020  
14h à 15h -**Mulhouse**  
**Réseau ODE**  
*Développer ses capacités physiques*

Cycle 1

**Enfant < 10 ans**  
**Mini stage Multisports**  
Le lundi 19, mardi 20 et mercredi 21 octobre de 10h à 11h30  
**Riedisheim**  
**Complexe sportif du Waldeck**  
*Développer un plaisir de pratique des activités physiques*

**Enfant 11-18 ans**  
**Mini stage Fitness**  
Le lundi 26, mardi 27 et mercredi 28 octobre, de 10h à 11h30  
**Mulhouse – Réseau ODE**  
*Développer un plaisir de pratique des activités physiques*

**Enfant < 10 ans + parent**  
**Course contre la montre**  
Samedi 10 octobre de 14h à 15h30  
**Mulhouse RDV à l'entrée du Parc Salvator**  
*Expliquer les recommandations en activité physique*

**Enfant >10 ans + parent**  
**Monopoly du sportif**  
Samedi 10 octobre de 9h à 10h30  
**Mulhouse – Réseau ODE**  
*Pratiquer une activité physique en famille*

## PENSER



**Enfant 6-10 ans**  
**Bien-être émotionnel**  
Les mercredis 16 et 30 septembre, et le 14 octobre, de 13h30 à 15h30  
**Mulhouse – Réseau ODE**  
*Gérer ses émotions*

Cycle 1

**Enfant 6-10 ans**  
**Estime de soi**  
Les mercredis 9 et 23 septembre, et le 7 octobre, de 13h30 à 15h30  
**Mulhouse – Réseau ODE**  
*Avoir une estime de soi positive*

Cycle 1

**Enfant 11-18 ans**  
**Bien-être émotionnel**  
Les mercredis 16 et 30 septembre, et le 14 octobre, de 15h45 à 17h45  
**Mulhouse – Réseau ODE**  
*Gérer ses émotions*

Cycle 1

**Enfant 11-18 ans**  
**Estime de soi**  
Les mercredis 9 et 23 septembre, et le 7 octobre, de 15h45 à 17h45  
**Mulhouse – Réseau ODE**  
*Avoir une estime de soi positive*

Cycle 1

**Enfant (parent possible)**  
**Sophrologie**  
Les mercredis 23 et 30 septembre, 7 et 14 octobre, 18 et 25 novembre, 2,9 et 16 décembre de 17h à 18h  
**Mulhouse – Réseau ODE**  
*Trouver des solutions pour mieux vivre avec ses émotions*

Cycle 1

**Enfant + parent**  
**Cycle motivationnel**  
Les samedis 12 septembre, 7, 10 octobre, 7 novembre, et 5 décembre de 9h30 à 11h30  
**Mulhouse – Réseau ODE**  
*Avoir une estime de soi positive*

Cycle 1

## AGIR



**Enfant > 10 ans + parent**  
**Atelier cuisine Portions**  
Jeudi 1<sup>er</sup> octobre de 17h à 20h ou Samedi 10 octobre de 9h30 à 12h30-  
**Mulhouse Réseau ODE**  
*Connaître les quantités alimentaires adaptées à son âge et à ses besoins*

**Enfant > 10 ans + parent**  
**Atelier cuisine « Equilibre »**  
**Thème : petit-déjeuner**  
Jeudi 22 octobre de 17h à 19h -  
**Mulhouse Réseau ODE**  
*Composer un petit-déjeuner équilibré*

**Enfant**  
**Je développe la confiance en moi**  
Les mercredis 16 septembre, 7 octobre, 18 novembre, 9 décembre et 13 janvier à 9h, 10h ou 11h  
**Mulhouse – Réseau ODE**  
*S'exprimer, s'affirmer*

Cycle 1

**Enfant**  
**Je trouve ma place et je m'affirme**  
Les mercredis 23 septembre, 14 octobre, 25 novembre, 16 décembre et 20 janvier à 9h, 10h ou 11h  
**Mulhouse – Réseau ODE**  
*S'exprimer, s'affirmer*

Cycle 1

**Parents**  
**Parentalité**  
Les jeudis 3 et 17 septembre, 1<sup>er</sup> et 15 octobre et atelier parent + enfant le jeudi 22 octobre de 9h à 12h  
**Mulhouse Réseau ODE**  
*Développer son sentiment de compétence parentale*

Cycle 1

Réseau ODE

10 rue de Soultz 68200 MULHOUSE

www.reseauode.fr

Inscriptions et renseignements : 03.89.64.63.08

\*Vacances scolaires

