

LUNDI 4 NOVEMBRE
AU VENDREDI 8 NOVEMBRE

Bien manger Bien bouger

EN CÔTE D'ALBÂTRE

BULLETIN d'inscription

A déposer avant le **2 Novembre 2024**

Communauté de Communes de la Côte d'Albâtre

> Route de Veulettes > **Cany-Barville**

Espace Multi Services

> Rue Charles Lescane > **Fontaine-le-Dun**

Espace de Vie Sociale

> Av. 51ème Highland Division > **Saint Valery-en-Caux**

Espace Public du Littoral

> Place de la Gare > **Saint Valery-en-Caux**

Espace de Vie Sociale

5, Avenue 51^{ème} Highland Division | 76460 Saint Valery-en-Caux
02 35 57 16 83 | evs@cote-albatre.com

Les informations recueillies sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé par le Président de la Communauté de Communes de la Côte d'Albâtre sise à Cany-Barville (76450), 48 bis route de Veulettes pour l'organisation des animations « Bien manger, bien bouger en Côte d'Albâtre ». Le responsable de traitement a désigné l'ADICO sise à Beauvais (60000), 5 rue Jean Monnet en qualité de déléguée à la protection des données. Ce traitement est basé sur le consentement des personnes concernées. Les données collectées seront communiquées aux seuls destinataires suivants : aux services de la Communauté de Communes de la Côte d'Albâtre. Les données sont conservées pendant un an. Vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier ou exercer votre droit à la limitation du traitement ainsi que votre droit à la portabilité de ces données. Le droit d'opposition ne s'applique pas dans ce cas. Ce consentement peut être retiré à tout moment. Pour exercer ces droits ou pour toute question sur le traitement de vos données, vous pouvez contacter notre délégué à la protection des données, M. Valentin SENECHAL, par mail à dpo@cote-albatre.com ou par courrier à l'adresse PAE du Tilloy - 5 rue Jean Monnet, BP 20683 - 60006 Beauvais Cedex. Si vous estimez que vos droits « Informatique et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL.

| Jeudi 7 Novembre

> 10h à 11h30

ATELIER PARTICIPATIF :

« C'est quoi manger ? »

Les différentes faims : rôle social de l'alimentation, la nourriture émotionnelle, l'équilibre alimentaire

> Néville | Clinique du Caux Littoral

23 bis, rue de la Poste

| Public : Adultes

| Accès : **Inscription obligatoire** (20 personnes max.)

| Activité animée par une psychologue & diététicienne



> 9h30 à 12h

JARDINAGE AU JARDIN PARTAGÉ :

« De la terre à l'assiette »

> Fontaine-le-Dun | Espace Multi Services

40, rue Charles Lescane

| Public : Adultes

| Accès : **Inscription obligatoire** (8 personnes max.)

| Activité animée par une animatrice Centre Social Apostrophe

> 13h30 à 17h30

PETITE CONSERVERIE :

« Conserver ses aliments pour éviter le gaspillage »

> Saint-Valery-en-Caux | Maison de Santé

5, Rue Jeanne Armand Collin

| Public : Adultes

| Accès : **Inscription obligatoire** (5 personnes max.)

| Activité animée par une animatrice et une infirmière ASALEE*

* : Action de Santé Libérale En Equipe



Photos : iStock

| Vendredi 8 Novembre

> 9h30 à 11h30

ATELIER PARTICIPATIF

Manger & bouger en attendant bébé

> Saint-Valery-en-Caux | Centre Médico-Social

Rue Jeanne Armand Collin

| Public : Femmes enceintes

| Accès : libre sans inscription

| Atelier animé par des Assistantes Sociales



> 10h à 12h

RANDONNÉE PÉDESTRE / ATELIERS

« Et si je réduisais ... »

> Cany-Barville | «Véloroute du Lin» | Gare de Cany-Barville

| Public : Tout Public

| Accès : **Inscription obligatoire** (15 personnes max.)

| Activité animée par le GEST et DIM

> 14h à 16h

PARCOURS DE MOTRICITÉ

> Saint-Valery-en-Caux | Centre Médico-Social

Rue Jeanne Armand Collin

| Public : Adultes

| Accès : libre sans inscription

| Atelier animé par un éducateur sportif

> 14h / 15h / 16h durée 1h

ATELIER :

« Je sais ce que je mets dans mon assiette »

> Cany-Barville | Mission Locale Dieppe Côte d'Albâtre

15, Place Robert Gabel

| 14h à 15h | 15h à 16h | 16h à 17h

| Public : Tout Public

| Accès : **Inscription obligatoire** (5 personnes max. par tranche horaire)

| Activité animée par les Conseillères de la Mission Locale de Dieppe



LUNDI 4 NOVEMBRE
AU VENDREDI 8 NOVEMBRE



Bien manger Bien bouger

EN CÔTE D'ALBÂTRE

Ateliers et activités
gratuits



| P R O G R A M M E |

| Lundi 4 Novembre

> de 9h à 16h sans interruption

SENSIBILISATION AU SOMMEIL : «Les horaires atypiques»

> Saint-Valery-en-Caux | Galerie Marchande Leclerc

| Public : Adultes
| Accès : libre sans rendez-vous
| Stand information animé par les infirmiers ISTF* 
* Interentreprises de Santé au Travail de Fécamp

> de 14h à 15h30

LE CHANGEMENT ET LES HABITUDES DE VIE : Définition, motivation, freins

> Néville | Clinique du Caux Littoral

23 bis, rue de la Poste

| Public : Adolescents / adultes
| Accès : **Inscription obligatoire** (20 personnes max.) 
| Atelier animé par des psychologues

| Mardi 5 Novembre

> 9h30

PROMENADE autour de Saint-Valery-en-Caux

> Saint-Valery-en-Caux | Maison des Associations

1, rue Jeanne Armand Collin

| Public : Adultes
| Accès : **Inscription obligatoire** (18 personnes max.)
| Activité animée une Animatrice du Centre Social Apostrophe

> 9h30

ATELIER cuisine & bien être : préparation d'un repas sous forme de buffet

> Saint-Valery-en-Caux | Espace de Vie Sociale

5, Avenue 51^{ème} Highland Division

| 9h30 à 12h30 : cuisine | 12h30 à 13h30 : repas | 14h à 15h : jeux de société
| Public : Adultes
| Accès : **Inscription obligatoire** (4 personnes max.)
| Atelier participatif animé par l'EVS* et l'Equipe Saint Vincent 
*Espace de Vie Sociale

| Mardi 5 Novembre suite

> 9h à 16h sans interruption

PRÉSENTATION *Recov'Up* : dispositif médical de prévention et de traitement des troubles squelettiques

> Saint-Valery-en-Caux | Galerie Marchande Leclerc

| Public : Tout Public
| Accès : Accès libre / Sans inscription
| Stand information animé par un infirmier ISTF 

> 14h / 15h / 16h durée 1h

ATELIER : «Je sais ce que je mets dans mon assiette»

> Saint-Valery-en-Caux | Espace Public du Littoral

Place de la Gare

| 14h à 15h | 15h à 16h | 16h à 17h
| Public : Tout Public
| Accès : **Inscription obligatoire** (5 personnes max. par tranche horaire)
| Activité animée par les Conseillères de la Mission Locale de Dieppe

> 18h30 à 20h

CONFÉRENCE *Nutrition & travail*

> Néville | Clinique du Caux Littoral

23 bis, rue de la Poste

| Public : Tout Public 
| Accès : Accès libre / Sans inscription
| Activité animée par une médecin nutritionniste & une diététicienne



| Mercredi 6 Novembre

> 10h à 11h / 11h à 12h

ATELIER PARTICIPATIF Activité physique adaptée : Bienfaits & freins

> Néville | Clinique du Caux Littoral

| Public : Adultes 23 bis, rue de la Poste
| Accès : **Inscription obligatoire** (15 personnes max./ heure) 
| Atelier animé par une éducatrice

> 9h30 à 10h30 / 10h30 à 11h30

ATELIER PARTICIPATIF Santé et équilibre mental : Bien dans ma tête, bien dans mon corps - Accueil individuel des jeunes et de leur entourage -

> Néville | Clinique du Caux Littoral

| Public : Jeunes 23 bis, rue de la Poste
| Accès : **Inscription obligatoire** (15 personnes max./ heure)
| Atelier animé par des accueillantes - écoutantes
Maison des Ados de Dieppe 

> 14h à 17h

TERRE DE JEUX: *Volley - Roller - Disc Golf*

> Néville | Salle des Sports

Rue de l'Eglise

| Public : Jeunes
| Accès : libre sans rendez-vous
| Activité animée par un éducateur sportif

> 15h à 16h / 16h à 17h

ESCAPE GAME

> Néville | Salle des Sports

Rue de l'Eglise

| Public : Jeunes (Fin primaire, début collège sous la responsabilité des parents)
| Accès : **Inscription obligatoire** (Equipe de 6 personnes / heure)
| Activité animée par un éducateur sportif

Retrouvez la suite du
programme au dos



| BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Commune :

Téléphone :

Souhaite participer aux ateliers et animations :

| Lundi 4 Novembre

Sensibilisation au sommeil > Saint Valery-en-Caux

Le changement et les habitudes de vie > Néville

| Mardi 5 Novembre

Promenade > Saint Valery-en-Caux

Atelier cuisine & bien être > Saint Valery-en-Caux

Présentation Recov'Up > Saint Valery-en-Caux

Je sais ce que je mets dans mon assiette > Saint Valery-en-Caux

Nutrition & travail > Néville

| Mercredi 6 Novembre

Activités physiques adaptées : bienfaits, freins > Néville

Santé & équilibre mental > Néville

Escape Game > Néville

Terre de jeux > Néville

| Jeudi 7 Novembre

C'est quoi manger ? > Néville

Jardinage au jardin partagé > Fontaine-le-Dun

Petite Conserverie > Saint Valery-en-Caux

| Vendredi 8 Novembre

Manger, bouger en attendant bébé > Saint Valery-en-Caux

Randonnée pédestre > Cany-Barville

Parcours de motricité > Saint Valery-en-Caux

Je sais ce que je mets dans mon assiette > Cany-Barville