

Samedi 10 Juin 2023

de 9h à 18h

Salle des fêtes de Puygaillard de Quercy

Manger bouger avec le Diabète

Programme de la journée :

- **Trois parcours de randonnées le matin :**
 - Randonnée familiale avec jeux d'orientation de 5 Km départ 9 h
Inscription au 06 23 03 88 75

 - Balade Botanique de 1h30 le matin et après-midi :
Initiation à la reconnaissance et à la cueillette des plantes sauvages comestibles et médicinales suivi d'un atelier cuisine de 1h30 à partir des plantes que vous aurez récoltées.
Inscription obligatoire au 06 38 05 91 47
Séance du matin : à 10h complet
Séance après-midi : quelques places disponibles à 15h00

 - Randonnée de 8km à partir de la salle des fêtes du village de Puygaillard de Quercy avec un dénivelé de 272 m.
Départ 9h00

- **Matériel à prévoir pour les randonnées : des vêtements de saison (chapeau, lunettes de soleil) + chaussures de marche adaptées et imperméables, bouteille d'eau.**

- **Ateliers diététiques :**
 - Parcours équilibre alimentaire
 - Représentations de l'alimentation
 - Ateliers pâtisserie – de 14h à 18h

- **Ateliers de réflexologie plantaire ou faciale :**
A partir de 10h - inscription sur place
 - Séance collective de 45 minutes de relaxation physique et mentale
 - Séance individuelle de 30 minutes

- **Stand et rencontre avec des bénévoles de l'Association Françaises des Diabétiques d'Occitanie**
 - Une brochure « Diabète et alimentation : équilibre et plaisir en toute saison – printemps été »
 - Une brochure « Diabète : les clefs pour comprendre »
 - Dépistage
 - Table ronde et interview par Radio Asso

- **Activités sportives :**
 - Tir à l'arc
 - Jeux d'extérieur
 - Vélo à smoothie

- **Animations Gratuites**
 - Jeu la roue du diabète

- **Restauration sur place possible avec le Traiteur les 3 N :**
Menu à 12 € sous forme d'assiette anglaise

- **Vente de pâtisseries à Index Glycémique bas** avec la Pâtisserie de Sandrine

- **Buvette sur place**

Entrée gratuite

Participation libre sous forme de don reversée à l'Association des Diabétiques d'Occitanie

