

**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*

