

COMPTE RENDU

FORUM MARGUERITTES du Vendredi 5 octobre 2018 :

Notre journée au forum de Marguerittes s'est très bien passée avec la présence de 5 bénévoles qui se sont relayés pour la tenue du stand ainsi que l'assistance d'un pharmacien et d'un médecin nutritionniste.

Au niveau du stand, Biocoop de Marguerittes nous avait gracieusement prêté un vélo à smoothies et donné des fruits en conséquence.

Les 190 collégiens du collège de Marguerittes ont pris un grand plaisir à pédaler pour après déguster leur smoothie.

Rassurez-vous, nous ne les avons pas eu tous.

Même le pompier présent au forum s'est prêté au jeu du vélo à smoothie, il n'a pas été le seul au niveau des adultes.

Certains ont préféré déguster un smoothie préparé avec le blender prêté par la ligue contre l'obésité et les fruits amenés par Marc de son primeur de Saint Génies de Malgoires.

Il a bien sur fallu, éplucher, couper, nettoyer tous ces fruits.

Nous avons fait face.

La conférence organisée par le Centre Communal d'Action Social sur la vaccination à travers les âges a été très intéressante.

De très bonnes questions ont été posées et les réponses apportées par les médecins présents ont été bien utile.

La journée s'est terminée à 17 heures avec un verre de départ.

Merci au CCAS de Marguerittes.

Merci à Biocoop de Marguerittes.

Merci à la Ligue Contre l'Obésité.

Merci à Gardon 'Halle de Saint Génies de Malgoires.

CIRCUIT TRAINING du samedi 6 octobre à la Maison des Associations de Nimes :

Très bonne séance de circuit training avec Damien, il y a eu 10 participants.

Les personnes présentes se sont bien dépensées.

C'était notre première séance dans notre nouvelle salle d'activité à la Maison des Associations de Nimes.

Belle salle, claire...

Tout pour une bonne séance.

Mais dorénavant, pour toujours une meilleure organisation, je n'accepterais plus d'inscription si le paiement de la séance n'est pas fait le jour de l'inscription.

Désolée de devoir procéder à l'avenir de cette façon, je pense que vous devez savoir et comprendre pourquoi je dois faire ça maintenant.

Désolée pour les personnes très régulières qui viennent aux séances et qui ont toujours été correctes par leur venue.

Lors de votre venue à une activité, vous avez la possibilité de payer pour les futures séances, ce qui peut vous éviter de vous déranger lors de l'inscription.

Un tableau est tenu avec vos participations, aucuns risques que j'oublie de le tenir.

Merci pour votre compréhension.

RANDO SANTE ET FORUM du dimanche 7 octobre à FONS OUTRE GARDON :

Très bonne journée pour notre participation à ce forum organisé par la Mutualité Française Occitanie avec le partenariat de la Fédération Française de Randonnée.

La Mutualité Française nous avait mis à disposition à notre stand, une balance impédancemètre où de nombreuses personnes sont venues se peser et à qui j'ai expliqué les résultats de leur pesée.

Cette balance permet de connaître notre poids (bien sûr) mais bien d'autres choses :

L'Imc, la masse grasse, la masse maigre, la masse hydrique (eau), la graisse viscérale, la résistance du corps, des jambes, des bras, ainsi que la masse musculaire de chaque membre et du tronc.

Comme vous pouvez le constater : mesures complètes.

Notre stand a été tenu par plusieurs bénévoles de l'association.

De très bons échanges ont eu lieu, des témoignages de personnes opérées, des questions de personnes qui s'interrogeaient sur leur poids.

Des partages de recettes de menus équilibrés ont été bien appréciés.

Les conseils que nous avons donnés ont bien été affectionnés.

La journée s'est terminée vers 15h00.

Merci à la Mutualité Française Occitanie.