



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Manger - bouger : Cultiver sa forme et son bien-être

Rendez-vous Jeudi 30 Avril à Péronnas

Participez aux 4 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

Prendre soin de sa santé

Nutrition équilibrée et plaisir, est-ce compatible ? Mieux manger et bouger tous les jours sont deux principes essentiels pour maintenir une bonne santé. **Prendre soin de soi et modifier ses habitudes au quotidien, c'est possible !**

Un atelier ludique et pratique

Participez à un atelier nutritionnel en quatre séances, animé par des professionnels de l'alimentation et de l'activité physique, afin de bénéficier de conseils pratiques adaptés à votre mode de vie.

La convivialité d'un groupe

« Manger-Bouger : cultiver sa forme et son bien-être » vous permet d'intégrer un groupe de dix personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



Séance 1 La nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

Jeudi 30 Avril de 9h30 à 12h

**Connaître et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée et variée
Présentation les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée, rappel des recommandations de l'OMS, test Ricci et Gagnon**

Animée par une diététicienne et un professionnel en Activités Physiques Adaptées



Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

Jeudi 7 Mai de 9h30 à 12h

**Apprendre à équilibrer et varier ses repas au quotidien par des astuces et conseils pratiques
Travailler la posture et de l'équilibre.**

Animée par une diététicienne et un professionnel en Activités Physiques Adaptées

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Jeudi 21 Mai de 9h30 à 12h

Connaître les risques et conséquences de la dénutrition et de la suralimentation
Bénéficier de conseils pratiques pour stimuler ou réguler l'appétit
Travailler le cœur et la respiration sans traumatiser les articulations

Animée par une diététicienne et un professionnel en Activités Physiques Adaptées



Séance 4 Nutrition : action !

Jeudi 28 Mai de 10h30 à 13h

Partager une collation équilibrée
Initiation Marche avec bâton/marche active

Animée par une diététicienne et un professionnel en Activités Physiques Adaptées

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Complexe C.M.C.A.S., 203 Chemin du stade 01960 Péronnas
A proximité de l'auditorium et du stade.



Il s'agit d'un parcours de prévention.

L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

► Renseignements et inscriptions

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale)
- En ligne : <https://app.evalandgo.com/f/250251/4pwM7z9rovy2KlKZM5DBx4>
- En flashant le QR Code :

