



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous les 6, 13 et 20 décembre de 10h à 12h à Brest

Participez aux 3 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 trois 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 personnes des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



Séance 1 La nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

Vendredi 6 décembre de 10h à 12h

Connaître et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée, variée et une activité physique régulière

Découvrez les bienfaits d'une activité physique adaptée



Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

Vendredi 13 décembre de 10h à 12h

Apprendre à équilibrer et varier ses repas au quotidien par des astuces et conseils pratiques

S'initier à une activité physique adaptée en intérieur

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Vendredi 20 décembre de 10h à 12h

Connaître les risques et conséquences de la dénutrition et de la suralimentation

Bénéficier de conseils pratiques pour stimuler ou réguler l'appétit

S'initier à une activité physique adaptée en intérieur

Séances animées par une diététicienne et une enseignante en activité physique adaptée.

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : salle CMCAS, 22b rue de l'eau blanche - Brest

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 mail : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- Par téléphone : 06 24 76 70 24
- En complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-dessous ou en cliquant *ici*

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



► **Rendez-vous les vendredis 6, 13 et 20 décembre de 10h à 12h**