



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous les jeudis 28 mai, 4 et 11 juin de 13h30 à 15h30  
à Quimper**

**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 pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



#### Séance 1 La nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

Jeudi 28 mai de 13h30 à 15h30

**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 ?

Jeudi 4 juin de 13h30 à 15h30

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

**S'initier à une activité physique adaptée**

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Jeudi 11 juin de 13h30 à 15h30

**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**

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

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Lieu : Salle CMCAS, 9 rue Nobel à Quimper

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](mailto:camieg-prevention-bretagne@camieg.org)
- Par téléphone : 02 22 06 29 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://app.evalandgo.com/f/241575/4pwM7z9rovy2KlKZM5DBx4>



Flashez  
le QRCode

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

► **Rendez-vous les jeudis 28 mai, 4 et 11 juin de 13h30 à 15h30 à Quimper**