



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous le lundi 9/09/2024 à 13h30 à Argenton sur Creuse

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 ?

Lundi 09/09/2024 de 13h30 à 16h30

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

Découvrez les bienfaits d'une activité physique adaptée.

Co-Animée par une diététicienne et un intervenant en activité physique



Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

Lundi 16/09/2024 de 13h30 à 16h30

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

S'initier à une activité physique adaptée en intérieur

Animée par une diététicienne et un intervenant en activité physique

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Lundi 23/09/2024 de 13h30 à 16h30

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

Animée par une diététicienne et un intervenant en activité physique



Séance 4 Nutrition : action !

Lundi 30/09/2024 de 10h à 13h30

Réaliser un repas ou un pique-nique équilibré la veille de la séance

Echanger sur vos pratiques culinaires

Réaliser une marche ludique en extérieur

Co-Animée par une diététicienne et un intervenant en activité physique

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Centre sportif Lothaire Kubel (salle de réunion), rue Lothaire Kubel à Argenton-sur-Creuse.

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription vous engage donc à participer à l'ensemble des séances.



► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 03/09/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale) ou 06 25 90 85 87
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou via le lien suivant :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmoLOTgIQiA%3D&a=JTk2ayU5M2qIOUMIQTk%3D>



Flashez
le QRCode

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

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11 ou au 06 25 90 85 87.

► **Rendez-vous le lundi 09/09/2024 à 13h30 à Argenton Sur Creuse**

