Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières

PARCOURS PRÉVENTION

Eveillez vos papilles !

Rendez-vous le 05/06/2025 – 9h30 à SAINT FIRMIN DES BOIS

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.
Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

PROGRAMME

Pourquoi des ateliers culinaires ?

Pour contribuer à l'amélioration de votre qualité de vie et de votre bien-être, en vous proposant de découvrir et vous approprier les **clés d'une alimentation équilibrée et variée**.

Convivialité et partage

Lors de ces ateliers, nous réaliserons **ensemble de savoureuses recettes**, **faciles à reproduire** dans votre quotidien.
Ce sera l'occasion d'échanger sur le rôle de l'alimentation, les plaisirs et recommandations nutritionnelles associés.

Pour aller plus loin

En complément des 3 ateliers, vous aurez la possibilité de bénéficier **d'un entretien individuel**, mené par un(e) diététicien(ne)-nutritionniste. Ce temps d'accompagnement permettra **d'adapter au mieux les conseils** transmis à votre quotidien.

ATELIER

Atelier culinaire 1 « Sensoriel »

Jeudi 05/06/2025 de 9h30 à 14h30

(Re)découverte de nos 5 sens

Echange sur les goûts et les aversions

Animé par une diététicienne-nutritionniste

ATELIER

Atelier culinaire 2 « Equilibre et diversité »

Jeudi 12/06/2025 de 9h30 à 14h30

Connaître les bases de l'équilibre alimentaire

Découverte de nouveaux aliments (légumineuses), aromates, épices, etc.

Echange sur les attirances et méfiance des aliments nouveaux

Animé par une diététicienne-nutritionniste

AU PROGRAMME (suite)

ATELIER

Atelier culinaire 3 **« Consommateur »**

Jeudi 19/06/2025 de 9h30 à 14h30

Décryptage des étiquettes alimentaires

Tout savoir sur les matières grasses, les sucres et le sel

Echange sur l'influence de la publicité sur nos choix

Animé par une diététicienne-nutritionniste

INFOS PRATIQUES

Modalités et participation

PRÉSENTIEL

Maison de la fontaine, rue de la salle des fêtes 45220 SAINT FIRMIN DES BOIS.

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

Renseignements et inscriptions

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 30/05/2025 :

- 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 sur : **https://www.evalandgo.com/f/241576/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4**

Flashez le QRCode

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

Informations pratiques

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

Rendez-vous le jeudi 05/06/2025 – de 9h30 à 14h30 à SAINT FIRMIN DES BOIS