



▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous le lundi 04 mai, de 9h30 à 12h30 à Amilly

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 04 mai / 9h30-12h30

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

Découvrez les bienfaits d'une activité physique adaptée.

Animée par une diététicienne et une professionnelle de l'activité physique



Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

Lundi 11 mai / 9h30-12h30

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 une professionnelle de l'activité physique

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Mardi 26 juin / 9h30-12h30

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 une professionnelle de l'activité physique



Séance 4 Nutrition : action !

Mardi 02 juin / 9h30-13h00

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

Echanger sur vos pratiques culinaires

Réaliser une marche ludique en extérieur

Animée par une diététicienne et une professionnelle de l'activité physique

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Salle La Pailletterie, 1658 avenue d'Antibes, Amilly

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



► 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 27/04/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur le lien <https://app.evalandgo.com/f/282103/4q4fmJpySiY4GeYVtxhXDR>

Cette action est menée en partenariat avec la CRPCEN. Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.



Flashez
le QRCode

► Informations pratiques

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

► **Rendez-vous le lundi 04 mai – de 9h30 à 12h30 à Amilly**

