



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous le mercredi 23 septembre, de 13h30 à 16h30 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 10 personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



Séance 1 La nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

Mercredi 23 septembre / 13h30-16h30

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 ?

Mercredi 30 septembre / 13h30-16h30

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 une professionnelle de l'activité physique

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Mercredi 07 octobre / 13h30-16h30

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 une professionnelle de l'activité physique



Séance 4 Nutrition : action !

Mercredi 14 octobre / 13h30-17h00

Réaliser un goûter équilibré la veille de la séance

Echanger sur vos pratiques culinaires

Réaliser une marche ludique en extérieur (selon conditions météorologiques)

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

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Maison Taraud, salle Fernande Pinkus, 10 place de la paix, 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 14/09/2026 :

- 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 mercredi 23 septembre – de 13h30 à 16h30 à Amilly**



Antenne Camieg Centre-Val de Loire • 35 avenue de Paris – 45000 Orléans

☎ 02 34 28 22 11 (boîte vocale) ✉ camieg-prevention-cvl@camieg.org

