



▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous en visioconférence

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 **en visioconférence interactive** de dix personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



Séance 1 La nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

Mercredi 11 mars – 09H30 à 11H30

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 19 mars – 09H30 à 11H30

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

S'initier à une activité physique adaptée en intérieur

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Jeudi 2 avril – 09H30 à 11H30

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



Séance 4 Nutrition : action !

Jeudi 9 avril – 09H30 à 11H30

Réaliser un repas ou un pique-nique équilibré la veille de la séance
Echanger sur vos pratiques culinaires
Réaliser une marche ludique en extérieur

*Toutes les séances sont co-animées par une **diététicienne-nutritionniste** et une **intervenante en activité physique adaptée**.*

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 55 66 06 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 06 mars 2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-grandest@camieg.org
- Par téléphone : 03 55 66 06 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre
Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



Flashez
le QRCode

► **Rendez-vous le 11 mars à 09H30**