



## ► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous les 18, 25 mars, 01 et 08 avril à Hénin-Beaumont**

**Participez aux 4 séances de notre parcours de prévention.**

Ces séances collectives sont animées par une diététicienne et une enseignante en activité physique adaptée de l'association Prévart.

## 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 quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



#### Séance 1 La nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

**Mercredi 18 mars de 9 h à 12 h**

Découvrez les bienfaits d'une activité physique adaptée et testez vos capacités  
Connaître et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée, variée et  
une activité physique régulière



#### Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

**Mercredi 25 mars de 9 h à 12 h**

S'initier à une activité physique adaptée

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

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Mercredi 01 avril de 9 h à 12 h

S'initier à une activité physique adaptée

Connaître les risques et conséquences de la dénutrition et de la suralimentation

Bénéficier de conseils pratiques pour stimuler ou réguler l'appétit



## Séance 4 Nutrition : action !

Mercredi 08 avril de 10 h 30 à 13 h 30

Réaliser une marche ludique en extérieur

Réaliser un repas équilibré (auberge espagnole)

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Les séances se déroulent dans les locaux d'Aquaterra, situés 1573 bd des frères Leterme à Hénin-Beaumont..



Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des 4 séances collectives.**

**Il est ouvert aux assurés de la Camieg et aux bénéficiaires des activités sociales CMCAS** (nombre de places limité – inscriptions par ordre d'arrivée).

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

### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 62 53 78 15.

### INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 20 février :

- Par courriel : [camieg-prevention-hdf@camieg.org](mailto:camieg-prevention-hdf@camieg.org)
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (boîte vocale)  
Auprès du service action sanitaire et sociale de la CMCAS au 06 73 62 49 30
- En complétant le formulaire d'inscription en ligne en flashant le QR code ci-contre  
ou en cliquant sur  
<https://app.evalandgo.com/f/241582/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4>

