



# Prévention Santé

Camieg  
Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## ► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous les 19 et 26 mars, 2 et 9 avril à Hautmont**

**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 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** **Bouger, quel intérêt pour ma santé ?**

**Jeudi 19 mars / 9 h - 11 h**

Découvrez les bienfaits d'une activité physique adaptée et testez vos capacités.

*Animée par Maëlle Chombart, enseignante en activité physique adaptée - Diabhainaut*

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

Jeudi 26 mars / 9 h - 12 h

Connaître et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée et variée  
Apprendre à équilibrer et varier ses repas au quotidien par des astuces et conseils pratiques.

S'initier à une activité physique adaptée.

*Animée par Caroline Allion, diététicienne*

*et Maëlle Chombart, enseignante en activité physique adaptée – Diabhainaut*



## Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Jeudi 2 avril / 9 h - 12 h

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.

*Animée par Caroline Allion, diététicienne*

*et Maëlle Chombart, enseignante en activité physique adaptée – Diabhainaut*



## Séance 4 Nutrition : action !

Jeudi 9 avril / 10 h 30 - 13 h 30

Partager un repas équilibré (auberge espagnole)

*Animée par Caroline Allion, diététicienne – Diabhainaut*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation



Les séances se déroulent dans les locaux de l'espace Chauwel situés au 117 rue de Louvroil à HAUTMONT.

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

#### INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 13 FEVRIER

- Par courriel : [camieg-prevention-hdf@camieg.org](mailto:camieg-prevention-hdf@camieg.org)
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (répondeur)
- En complétant le formulaire d'inscription en ligne en flashant le QR Code
- Auprès du service action sanitaire et sociale de la CMCAS au 03 21 63 51 29



Flashez le QR Code

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