



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 le 30 avril, puis les 7, 21 et 28 mai à Arras

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 La nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

Jeudi 30 avril / 9 h - 12 h

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

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

AU PROGRAMME (suite)



Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

Jeudi 7 mai / 9 h - 12 h

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

S'initier à une activité physique adaptée.



Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Jeudi 21 mai / 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.



Séance 4 Nutrition : action !

Jeudi 28 mai / 10 h 30 - 13 h 30

Réaliser une marche ludique en extérieur.

Partager un repas équilibré (auberge espagnole)

Chaque séance est animée par 2 professionnels de l'association Prévert : un.e diététicien.ne et une enseignante en activité physique adaptée

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation



Les séances se déroulent dans les locaux de la Maison de Services Marie-Thérèse Lenoir situés au 1 rue Charles Péguy à ARRAS.

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 30 MARS

- Par courriel : 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
- Après du service action sanitaire et sociale de la CMCAS au 06 73 62 49 30



Flashez le QR Code

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