



► PARCOURS PRÉVENTION

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ LE 14 NOVEMBRE DE 10 H À 11 H 30

Rendez-vous en visioconférence

Participez à la conférence et à l'atelier de notre parcours de prévention.

La conférence et les séances de l'ateliers sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées de l'association Préval.

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 !**

Une conférence pour s'informer suivie d'un atelier ludique et pratique

Participez à la conférence et/ou à l'atelier nutritionnel en quatre séances, animé.s 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

L'atelier « 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.

Conférence « Prendre soin de sa santé »



Jeudi 14 novembre de 10 h à 11 h 30

Connaître les bienfaits d'une alimentation variée et équilibrée sur la santé

Connaître les bienfaits d'une activité physique régulière sur la santé

Identifier comment cultiver son bien-être

Atelier « Manger-bouger : cultiver sa forme et Séance



Séance 1 La nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

Jeudi 28 novembre de 14 h 30 à 16 h 30

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

Découvrez les bienfaits d'une activité physique adaptée.

AU PROGRAMME (suite)



Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

Jeudi 05 décembre de 14 h 30 à 16 h 30

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

S'initier à une activité physique adaptée en intérieur



Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Jeudi 12 décembre de 14 h 30 à 16 h 30

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 19 décembre de 14 h 30 à 16 h 30

Présenter et échanger sur les repas réalisés par chacun des participants

S'initier à une activité physique adaptée

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

Vous pouvez vous inscrire à l'ensemble du parcours de prévention (conférence + atelier) ou uniquement à la conférence. Vous aurez à l'issue de la conférence toujours la possibilité de confirmer votre participation à l'atelier (séances 1 à 4).

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 :

- Par courriel : camieg-prevention-hdf@camieg.org
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre ou sur

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3cCU5N28IOUUIQUM%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>



Flashez
le QR Code

► **Rendez-vous le 14 novembre de 10 h à 11 h 30**