Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



PARCOURS PRÉVENTION

Nutrition et plaisir : trouver le bon équilibre

Rendez-vous en visioconférence

Participez aux 3 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

Manger et bouger au quotidien oui ! Mais comment bien manger et comment bien bouger pour s'assurer de prendre soin de sa santé ? Pas toujours facile quand on travaille…

Un atelier ludique et pratique

Participez à un atelier nutritionnel en trois 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.

Convivialité et partage

« Nutrition et plaisir : quel équilibre ? » vous permet d'intégrer un groupe en visioconférence interactive pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.

ATELIER

Séance 1 **La nutrition en question, quel intérêt, quelle place aux plaisirs ?**

Mercredi 2 décembre de 12h30 à 14h

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

Bénéficier de conseils pratiques sur l'alimentation et l'activité physique

Animée par une diététicienne et un enseignant en activité physique adaptée

AU PROGRAMME (suite)

ATELIER

Séance 2 La pause-déjeuner, trouver son équilibre

Mercredi 9 décembre de 12h30 à 14h

Composer son repas du midi en fonction de son mode de restauration, quelles astuces ?

S'informer sur les plats préparés du commerce et/ou repas à emporter

Animée par une diététicienne et un enseignant en activité physique adaptée

ATELIER

Séance 3 Mise au point sur mon activité physique au quotidien

Mercredi 16 décembre de 12h30 à 14h

Bénéficier de conseils pratiques pour bouger plus et mieux

Autotest individuel et exercices de réveil musculaire

Animée par une diététicienne et un enseignant en activité physique adaptée

INFOS PRATIQUES

Modalités et participation

DISTANCIEL

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 02 77 45 61 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 23/11/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-antenne@camieg.org
- Par téléphone : 02 77 45 61 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

Flashez le QRCode

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

Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 77 45 61 15

Rendez-vous le 2 décembre à 12h30 en visioconférence

Antenne Camieg Normandie • 50 avenue de Bretagne – 76000 Rouen
02 77 45 61 15 (boîte vocale) camieg-prevention-normandie@camieg.org
Camieg Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières