



▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous en visioconférence

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 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 **en visioconférence interactive** de dix personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



Séance 1 La nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

Mardi 19 novembre / 10h-12h

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

Découvrez les bienfaits d'une activité physique adaptée.

Animée par une diététicienne et un coach sportif spécialisé en activité physique adaptée



Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

Mardi 26 novembre / 10h-12h

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

S'initier à une activité physique adaptée en intérieur

Animée par une diététicienne et un coach sportif spécialisé en activité physique adaptée

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Mardi 3 décembre / 10h-12h

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

Animée par une diététicienne et un coach sportif spécialisé en activité physique adaptée



Séance 4 Nutrition : action !

Mardi 10 décembre / 10h-12h

Réaliser un repas ou un pique-nique équilibré la veille de la séance
Echanger sur vos pratiques culinaires
Réaliser une marche ludique en extérieur

Animée par une diététicienne et un coach sportif spécialisé en activité physique adaptée

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

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 62 41 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 15/11//2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-normandie@camieg.org
- Par téléphone : 02 77 62 41 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://www.evalandgo.com>

<https://camieg.evalandgo.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmIoITkiQUQ%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMiQTk%3D>



Flasher
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 62 41 15.

► **Rendez-vous les mardis 19,26 novembre et 3,10 décembre – 10h-12h**