



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous les 15, 22, 29 septembre et 6 octobre à Arès
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 d'une dizaine de personnes pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



Séance 1 La nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

Mardi 15 septembre de 9h à 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 enseignant en activité physique adapté



Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

Mardi 22 septembre de 9h à 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 enseignant en activité physique adapté

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Mardi 29 septembre de 9h à 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 enseignant en activité physique adapté



Séance 4 Nutrition : action !

Mardi 6 octobre de 9h30 à 13h

Réaliser un repas ou un pique-nique équilibré la veille de la séance

Echanger sur vos pratiques culinaires

Réaliser une activité physique adaptée en intérieur ou extérieur

Animée par une diététicienne et un enseignant en activité physique adapté

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Centre CCAS ARES "La Lagune"

1, avenue du Goéland - 33740 Arès

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 05 24 57 25 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 08/09/2026 :

- Par courriel :
- Par téléphone : 05 24 57 25 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre ou sur <https://app.evalandgo.com/f/241572/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4>

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



Flashez
le QR Code



Rendez-vous le mardi 15 septembre à 9h