



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous le lundi 18 novembre, 8h-11h à SAINTE-LUCE**

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



#### Séance 1 La nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

Lundi 18 novembre 8h-11h

**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 un(e) diététicien(ne) et un(e) enseignant(e) en activité physique adaptée



#### Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

Lundi 25 novembre 8h-11h

**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 un(e) diététicien(ne) et un(e) enseignant(e) en activité physique adaptée

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Lundi 02 décembre 8h-11h

**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 un(e) diététicien(ne) et un(e) enseignant(e) en activité physique adaptée



## Séance 4 Nutrition : action !

Lundi 09 décembre 9h-12h30

**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 un(e) diététicien(ne) et un(e) enseignant(e) en activité physique adaptée

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Centre de vacances CCAS - Site PLEIN SUD  
Quartier Desert  
97228 Sainte Luce



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 81 91 65 15.

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 08/11/2024 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-occitanie@camieg.org](mailto:camieg-prevention-occitanie@camieg.org)
- Par téléphone : 05 81 91 65 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur



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 05 81 91 65 15.