



▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous le 2, 9, 14 et 23 octobre – Le Mans

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 ?

Jeudi 2 octobre, de 9h30 à 12h30

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

Découvrez les bienfaits d'une activité physique adaptée



Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

Jeudi 9 octobre, de 9h30 à 12h30

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

S'initier à une activité physique adaptée

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Mardi 14 octobre, de 9h30 à 12h30

Bénéficier de conseils pratiques pour stimuler ou réguler l'appétit

S'initier à une activité physique adaptée



Séance 4 Nutrition : action !

Jeudi 23 octobre, de 10h à 13h

S'initier à une activité physique adaptée

Partager un moment convivial

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Au Mans – CMCAS Anjou-Maine, 156 rue de la grande maison – Salle Marcel Paul (1er étage)



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 02 53 59 11 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 25/09/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15 (boîte vocale)
- En flashant le QR Code ci-contre :



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