

CAMIEG
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
Le Front du Parc - 1er étage
109 Boulevard Stalingrad
69100 VILLEURBANNE
04 27 86 49 15
camieg-prevention-aura@camieg.org

«CIVILITE» «PRENOM» «NOM»
«ADRESSE_1»
«ADRESSE_2»
«CP_ET_VILLE»

N° sécurité sociale : «Numéro_sécu_OD» «Clé_numéro_sécu_OD»

► Invitation : Atelier prévention

MANGER-BOUGER : CULTIVER SA FORME ET SON BIEN-ÊTRE A PARTIR DU 21 SEPTEMBRE A 14H A SAVASSE

Monsieur,

Vous le savez, l'alimentation et l'activité physique sont protecteurs pour la santé.

Mais vous vous demandez certainement si votre alimentation est adaptée à votre âge, suffisamment variée et équilibrée voire adaptée à votre activité physique ?

L'antenne Camieg Auvergne-Rhône-Alpes, en partenariat avec la CRPCEN, vous invite à l'atelier :

« Manger-bouger : cultiver sa forme et son bien-être. »

Quatre séances faites pour vous !



Les séances combineront informations et découverte d'activités physiques adaptées.

Si vous êtes intéressé(e), merci de confirmer votre participation en vous inscrivant.

Retrouvez les dates, horaires et informations pratiques au verso de ce courrier.

Le nombre de places est limité, les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.

Dans l'attente de vous y retrouver, nous vous prions d'agréer, Monsieur, l'expression de notre considération.

L'équipe prévention

Antenne Auvergne Rhône-Alpes

« MANGER-BOUGER : CULTIVER SA FORME ET SON BIEN-ÊTRE » A SAVASSE

Atelier animé par une diététicienne-nutritionniste et un professionnel en activité physique adaptée.

PROGRAMME :

Séance 1 : Nutrition : quel intérêt pour ma santé ?

Jeudi 21 Septembre de 14h à 16h30

- Connaître et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée et variée
- Présentation les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée, rappel des recommandations de l'OMS, test Ricci et Gagnon

Séance 2 : Nutrition : mes pratiques ?

Jeudi 28 Septembre de 14h à 16h30

- Apprendre à équilibrer et varier ses repas au quotidien par des astuces et conseils pratiques.
- Travailler la posture et de l'équilibre.

Séance 3 : Nutrition : quelles spécificités ?

Jeudi 5 Octobre de 14h à 16h30

- Connaître les risques et conséquences de la dénutrition et de la suralimentation
- Bénéficier de conseils pratiques pour stimuler ou réguler l'appétit
- Travailler le cœur et la respiration sans traumatiser les articulations

Séance 4 : Nutrition : action !

Jeudi 12 Octobre de 14h à 16h30

- Partage autour d'un moment convivial / Echanges avec le/la diététicien(ne) autour des éléments préparés par les participants.
- Initiation Marche avec bâton/marche active

Informations pratiques

Domaine des Roches
Salle d'activité
155 Chemin de la Plaine, 26740 Savasse

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