

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

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

Séance 1 : Nutrition : quel intérêt pour ma santé ?

Jeudi 16 Novembre de 14h à 16h30

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

Séance 2 : Nutrition : mes pratiques ?

Jeudi 23 Novembre 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 30 Novembre 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 7 Décembre de 12h15 à 14h45

- Partage autour d'une collation, moment convivial / échanges avec la diététicienne 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

Renseignements et inscriptions (nombre de places limité):

- En ligne
<https://app.urlweb.pro/s/index.php?id=JTk3bSU5NGsIOUQIQUe%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>
- Par téléphone au 04 27 86 49 15 (répondeur vocal)
- Par mail à camieg-prevention-aura@camieg.org
- en flashant le QR Code

Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR C

