

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

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

Séance 1 : Nutrition : quel intérêt pour ma santé ?

Mardi 19 Mars de 9h30 à 12h

- 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 ?

Mardi 26 Mars de 9h30 à 12h

- 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 ?

Mardi 2 Avril de 9h30 à 11h

- 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 !

Mardi 9 Avril de 12h à 14h30

- Partager un pique-nique équilibré
- Initiation Marche avec bâton/marche active

Informations pratiques

CMCAS de la Loire
Salle d'activité « Le Transvaal »
Allée Claude Barge 42300 ROANNE

Renseignements et inscriptions :

- En ligne
<https://app.urlweb.pro/s/index.php?id=JTk3bSU5NGslOUQIQUe%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 Code

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

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org ou via la messagerie de votre compte Ameli