



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous les mardis 21, 28 janvier et 4 février de 14h à 16h à Lannion**

**Participez aux 3 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 ?

Mardi 21 janvier de 14h à 16h

**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 ?

Mardi 28 janvier de 14h à 16h

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

**S'initier à une activité physique adaptée en intérieur**

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Mardi 4 février de 14h à 16h

**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**

*Séances animées par une diététicienne et un enseignant en activité physique adaptée.*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Lieu : Hotel Arcadia - 17 Rue de Nivern Bihan, 22300 Lannion

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

### ► Renseignements et inscriptions

- Par mail : [camieg-prevention-bretagne@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bretagne@camieg.org)
- Par téléphone : 06 24 76 70 24
- En ligne, en flashant le QRCode ci-contre

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



► **Rendez-vous les mardis 21, 28 janvier, 4 février de 14h à 16h à Lannion**