

► Prévention Santé

2 RENCONTRES FORME ET BIEN-ÊTRE

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

Venez participer 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.

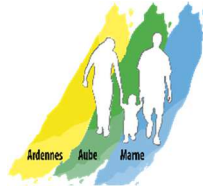
La convivialité d'un groupe

« Manger-Bouger : cultiver sa forme et son bien-être » vous permet d'intégrer un groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



INFOS PRATIQUES

► Partenaires



► Lieu de l'atelier

6 rue du Grand Ban 08000 La Francheville

Google Maps - ©2012 Google

► Nous contacter



Antenne Camieg Grand Est
38 rue Des Cinq Piquets 54000 Nancy



Camieg-prevention-grandest@camieg.org



03 55 66 06 15 (Service Prévention)



Prévention Santé
NUTRITION



► Atelier Prévention

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

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



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

Vous vous demandez si votre alimentation est équilibrée, variée et adaptée à votre âge ? Quelle activité Physique vous pourriez pratiquer ?

AU PROGRAMME

▣ **Vendredi 7 octobre de 9h30 à 16h30**

Matin : Nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

- Connaître et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée et variée
- Découvrir les bienfaits d'une activité physique adaptée.

Repas pris en commun et offert par la CMCAS

Après-midi : Nutrition, mes pratiques ?

- Apprendre à équilibrer et varier ses repas au quotidien par des astuces et conseils pratiques.
- S'initier à une activité physique adaptée.

MANGER-BOUGER : CULTIVER A FORME ET SON BIEN-ÊTRE

▣ **Mardi 11 octobre de 9h30 à 16h30**

Matin : Nutrition, quelles spécificités ?

- Connaître les risques et conséquences de la dénutrition et de la suralimentation
- Bénéficier de conseils pratiques pour stimuler ou réguler l'appétit
- préparation d'un repas

Repas pris en commun

Après-midi : Action

- Café santé
- S'initier à une activité physique adaptée

Ateliers Prévention

BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom

Prénom

Adresse.....

.....

Courriel

Téléphone.....

Nbre de participants

Age des participants


Coupon à renvoyer avant le **28 septembre**

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

 Par courrier

Camieg Antenne Grand Est

38 rue des Cinq Piquets
54000 NANCY

 Par courriel

camieg-prevention-grandest@camieg.org

 Par téléphone

03 55 66 06 15

