



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous en visioconférence

Participez aux 4 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par une diététicienne et une éducatrice d'activité physique.

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 **en visioconférence interactive** 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 11 mars de 9 h 30 à 11 h 30

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 18 mars de 9 h 30 à 11 h 30

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 25 mars de 9 h 30 à 11 h 30

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



Séance 4 Nutrition : action !

Mardi 1er avril de 9 h 30 à 11 h 30

Présenter et échanger sur les repas réalisés par chacun des participants
Réaliser une marche ludique en extérieur

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est souhaitée.



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

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 62 53 78 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 04 MARS :

- Par courriel : camieg-prevention-hdf@camieg.org
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur :
<https://www.evalandgo.com/f/241596/4pwM6t2JMpFbEFVY4QkxY>

