



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ LE 25 FEVRIER DE 9 H 30 À 11 H 30

Rendez-vous en visioconférence

Participez à la conférence et à l'atelier de notre parcours de prévention.

La conférence et les séances de l'ateliers sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées de l'association Préval.

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 !**

Une conférence pour s'informer suivie d'un atelier ludique et pratique

Participez à la conférence et/ou à l'atelier nutritionnel en quatre séances, animé.s 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

L'atelier « 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.

Conférence « Prendre soin de sa santé »



Mardi 25 février de 9 h 30 à 11 h 30

Connaître les bienfaits d'une alimentation variée et équilibrée sur la santé

Connaître les bienfaits d'une activité physique régulière sur la santé

Identifier comment cultiver son bien-être

AU PROGRAMME (suite)

Atelier « Manger-bouger : cultiver sa forme et son bien-être »



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



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

S'initier à une activité physique adaptée

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

Vous pouvez vous inscrire à l'ensemble du parcours de prévention (conférence + atelier) ou uniquement à la conférence. Vous aurez à l'issue de la conférence toujours la possibilité de confirmer votre participation à l'atelier (séances 1 à 4).

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 :

- 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



Flashez
le QRCode