

► Prévention Santé

Manger-bouger : qu'en est-il en pratique ?

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 trois 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.

Convivialité et partage

« Nutrition et plaisir : quel équilibre ? » vous permet d'intégrer un groupe en visioconférence interactive pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



INFOS PRATIQUES

► Partenaire



► Lieu de l'atelier

Salle INKERMANN, 17 rue Inkermann 79000 NIORT

► Nous contacter



Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine
80 avenue de la Jallère 33300 BORDEAUX



camieg-prevention-naquitaine@camieg.org



05.24.57.25.15 (Service Prévention)



Prévention Santé
NUTRITION



► Atelier Prévention

NUTRITION ET PLAISIR : QUEL ÉQUILIBRE ?

**Du 7 au 21 mars 2023, de 10h à 12h
A Niort**

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



NUTRITION ET PLAISIR : QUEL ÉQUILIBRE ?

L'atelier « Nutrition et plaisir : quel équilibre ? » vous apportera des repères et conseils pratiques sur la nutrition.

AU PROGRAMME

▣ La nutrition en question, quel intérêt, quelle place aux plaisirs ?

Mardi 7 mars, de 10h à 12h

- Connaître et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée, variée et une activité physique régulière
- Bénéficier de conseils pratiques sur l'alimentation et l'activité physique

Animé par une diététicienne

▣ Mes étiquettes à la loupe

Mardi 14 mars, de 10h à 12h

- Bénéficier de conseils pratiques et acquérir des repères sur l'étiquetage alimentaire
- Mieux se repérer dans les offres alimentaires pour faire des choix éclairés sur son alimentation

Animé par une diététicienne

NUTRITION ET PLAISIR : QUEL ÉQUILIBRE ?

▣ Mise au point sur mon activité physique au quotidien

Mardi 21 mars, de 10h à 12h

- Bénéficier de conseils pratiques pour bouger plus et mieux
- Autotest individuel et exercices de réveil musculaire

Animé par une enseignante en activité physique adaptée



POUR VOUS INSCRIRE :

@ Par courriel

camieg-prevention-naquitaine@camieg.org

☎ Par téléphone

05.24.57.25.15 (messagerie prévention)

Laissez votre message avec nom, prénom, numéro de téléphone et nous vous rappellerons dans les meilleurs délais.

S'inscrire à l'atelier vaut pour l'ensemble des séances.
Inscriptions attendues avant le 01/03