



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

Nutrition et plaisir, quel équilibre ?

Rendez-vous à partir du 13 mars 2025

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 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 d'un groupe

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



Séance 1 La nutrition en question, quel intérêt, quelle place aux plaisirs ?

Jeudi 13 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

Animée par une diététicienne

AU PROGRAMME (suite)



Séance 2 Mes étiquettes à la loupe

Jeudi 20 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

Animée par une diététicienne



Séance 3 Mise au point sur mon activité physique au quotidien

Jeudi 27 mars de 10h à 12h

Bénéficier de conseils pratiques pour bouger plus et mieux

Autotest individuel et exercices de réveil musculaire

Animée par un enseignant en activité physique adaptée

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Salle du Conseil de la Mairie des Billaux
1 Rue du 19 Mars 1962
33500 Les Billaux



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

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, contactez le service prévention au 06.47.15.93.18

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 06/03/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquittaine@camieg.org
- Par téléphone : 06.47.15.93.18
- en cliquant sur le lien suivant :
<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5M2wIOUMIQUQ%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>



Flashez
le QR Code

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