Prévention Santé

4 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

CMCAS de Rodez

Lieu de l'atelier

« Maison Moyne »
SLVie de Rodez,
Carrefour St Eloi 12000 RODEZ

Nous contacter

Antenne Camieg Occitanie
12 place Saint Etienne - 31000 TOULOUSE

camieg-prevention-occitanie@camieg.org

05 81 91 65 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

Camieg

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

Nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

Mardi 16 mai 2023 de 9h30 à 12h30

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

Animé par une diététicienne et un enseignant en activités physiques adaptées

Nutrition, mes pratiques ?

Mardi 23 mai 2023, de 9h30 à 12h30

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

Animé par une diététicienne et un enseignant en activités physiques adaptées

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

Nutrition, quelles spécificités ?

Mardi 30 mai 2023, de 9h30 à 12h30

- 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

Animé par une diététicienne et un enseignant en activités physiques adaptées

Nutrition : action !

Lundi 5 juin 2023 de 9h30 à 13h

- S'initier à une activité physique adaptée
- Partager un pique-nique équilibré

Animé par une diététicienne et un enseignant en activités physiques adaptées

Ateliers Prévention

BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom.....

Prénom.....

Adresse .....

.....

Courriel.....

Téléphone .....

Nbre de participants .....

Age des participants.....

Coupon à renvoyer avant le **9 mai 2023**

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 courriel

camieg-prevention-occitanie@camieg.org

Par téléphone

05 81 91 65 15

Les inscriptions sont également possibles en ligne sur : https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NWklOTklQjI%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTk%3D