

► 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

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 de dix personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



INFOS PRATIQUES

► Lieu de l'atelier



Maison des Associations - Agora 1901
2 bis avenue Albert de Mun
44600 Saint Nazaire

► Nous contacter



Antenne Camieg Pays de la Loire
6 rue Mercœur - 44000 NANTES



camieg-prevention-pdl@camieg.org



02 53 59 11 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



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 ?

Mercredi 5 avril de 9h30 à 12h30

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

▣ Nutrition, mes pratiques ?

Mercredi 12 avril 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 en intérieur

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

▣ Nutrition, quelles spécificités ?

Mercredi 3 mai 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 en intérieur

▣ Nutrition : action !

Mercredi 10 mai de 9h30 à 12h30

- Partager un pique-nique équilibré
- Echanger sur vos pratiques culinaires
- Réaliser une marche ludique en extérieur

Parcours prévention animé par Carole GILLES, diététicienne et Anita DOTTIN et Alexandre LIEBEAUX de l'association Sports Pour Tous



▣ Ateliers Prévention

INSCRIPTIONS



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code

Par courriel

camieg-prevention-pdl@camieg.org

Par téléphone

02 53 59 11 15

**Clôture des inscriptions le
Vendredi 24 mars 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