



► PARCOURS PRÉVENTION

Manger - bouger : Cultiver sa forme et son bien-être

Rendez-vous les 4, 11, 18 et 25 mars à La Roche sur Yon

Participez aux 4 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 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.



Séance 1 La nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

Mardi 4 mars de 9h30 à 12h

Connaître et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée, variée et une activité physique régulière

Découvrez les bienfaits d'une activité physique adaptée.

Animée par une diététicienne et un éducateur sportif



Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

Mardi 11 mars de 9h30 à 12h

Apprendre à équilibrer et varier ses repas au quotidien par des astuces et conseils pratiques

S'initier à une activité physique adaptée en intérieur

Animée par une diététicienne et un éducateur sportif

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Mardi 18 mars de 9h30 à 12h

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

Animée par une diététicienne et un éducateur sportif



Séance 4 Nutrition : action !

Mardi 25 mars de 9h30 à 12h

Réaliser une marche ludique en extérieur

Réaliser un repas ou un pique-nique équilibré la veille de la séance

Echanger sur vos pratiques culinaires

Animée par un éducateur sportif et une diététicienne

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Adresse : Complexe sportif Les Terres Noires / Rue Robert Dauger / Salle CMCAS Marcel Paul / 85000 La Roche sur Yon



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, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 21 21 07 71

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 24/02/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 06 21 21 07 71 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre



Flashez
le QRCode

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

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 21 21 07 71

► **Rendez-vous les 4,11,18,25 mars à la Roche sur Yon (Les Terres Noires)**