

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



INFOS PRATIQUES

► Partenaires



► Lieu de l'atelier

Salle du Mas Verdier
222 Rue Guy de Maupassant
30000 NIMES

► 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

Du 28 mars au 25 avril, à Nîmes

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



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

Vous le savez, l'alimentation et l'activité physique sont protecteurs pour la santé.

Mais vous vous demandez si votre alimentation est variée, équilibrée et adaptée à votre âge et à votre pratique d'activité physique ?

La Camieg vous invite à quatre séances d'atelier faites pour vous !

AU PROGRAMME

▣ Nutrition, quel intérêt pour ma santé ?

Jeudi 28 mars 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 une enseignante en activité physique adaptée

▣ Nutrition, mes pratiques ?

Jeudi 4 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

Animé par une diététicienne et une enseignante en activité physique adaptée

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

▣ Nutrition, quelles spécificités ?

Jeudi 11 avril 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:

Animé par une diététicienne et une enseignante en activité physique adaptée

▣ Nutrition : action !

Jeudi 25 avril de 9h30 à 13h00

- Réaliser un repas ou un pique-nique équilibré la veille de la séance
- Echanger sur vos pratiques culinaires
- Réaliser une marche ludique en extérieur

Animé par une diététicienne et une enseignante en activité physique adaptée



INSCRIPTIONS

 Par QR Code



 Par courriel

camieg-prevention-occitanie@camieg.org

 Par téléphone

05 81 91 65 15

La participation à l'ensemble des ateliers est requise.

Clôture des inscriptions le **25 mars**