



▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous mardi 19 Novembre à 9h à Bourg de Péage

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 19 Novembre de 9h à 11h30

Connaître et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée et variée
Présentation les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée, rappel des recommandations de l'OMS, test Ricci et Gagnon

Animée par une diététicienne et un professionnel en Activités Physiques Adaptées



Séance 2 Nutrition, mes pratiques ?

Mardi 26 Novembre de 9h à 11h30

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

Travailler la posture et de l'équilibre.

Animée par une diététicienne et un professionnel en Activités Physiques Adaptées

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Nutrition, quelles spécificités ?

Mardi 3 Décembre de 9h à 11h30

Connaître les risques et conséquences de la dénutrition et de la suralimentation
Bénéficier de conseils pratiques pour stimuler ou réguler l'appétit
Travailler le cœur et la respiration sans traumatiser les articulations

Animée par une diététicienne et un professionnel en Activités Physiques Adaptées



Séance 4 Nutrition : action !

Mardi 17 Décembre de 10h à 12h30

Partager une collation équilibrée
Initiation Marche avec bâton/marche active

Animée par une diététicienne et un professionnel en Activités Physiques Adaptées

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Maison des associations François Mitterrand
2 Av. ville de Mindelheim, 26300 Bourg-de-Péage



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

► Renseignements et inscriptions

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription :
<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NGsIOUQIQUe%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>
- En flashant le QRCode ci-contre

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

