

► Prévention Santé

Manger-bouger : qu'en est-il en pratique ?

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 trois 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.

Convivialité et partage

« Nutrition et plaisir : quel équilibre ? » vous permet d'intégrer un groupe en visioconférence interactive pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



INFORMATIONS PRATIQUES

► Partenaire



► Infos pratiques

Hôtel Le Saint-Pierre – Salle Tek Tek
51 avenue des Indes
97410 St-pierre

La présence à l'ensemble des séances est requise.

Inscriptions prises par ordre d'arrivée.

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

► Nous contacter



Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine
80 avenue de la Jallère 33300 BORDEAUX



camieg-prevention-naquitaine@camieg.org



05.24.57.25.15 (Service Prévention)



Prévention Santé
NUTRITION



► Atelier Prévention

NUTRITION ET PLAISIR : QUEL ÉQUILIBRE ?

**A partir du jeudi 20 juin à 9h
à St-Pierre**

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



NUTRITION ET PLAISIR : QUEL ÉQUILIBRE ?

L'atelier « Nutrition et plaisir : quel équilibre ? » vous apportera des repères et conseils pratiques sur la nutrition.

AU PROGRAMME

▣ La nutrition en question, quel intérêt, quelle place aux plaisirs ?

Jeudi 20 juin de 9h à 11h

- Connaître et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée, variée et une activité physique régulière
- Bénéficier de conseils pratiques sur l'alimentation et l'activité physique

Animé par une diététicienne

▣ Mes étiquettes à la loupe

Lundi 24 juin de 9h à 11h

- Bénéficier de conseils pratiques et acquérir des repères sur l'étiquetage alimentaire
- Mieux se repérer dans les offres alimentaires pour faire des choix éclairés sur son alimentation

Animé par une diététicienne

NUTRITION ET PLAISIR : QUEL ÉQUILIBRE ?

▣ Mise au point sur mon activité physique au quotidien

Jeudi 27 juin de 9h à 11h

- Bénéficier de conseils pratiques pour bouger plus et mieux
- Autotest individuel et exercices de réveil musculaire

Animé par une enseignante en activité physique adaptée



▣ Atelier Prévention MODALITES INSCRIPTION

@ Par courriel

camieg-prevention-naquitaine@camieg.org

☎ Par téléphone

05.24.57.25.15 (messagerie prévention)

Laissez votre message avec nom, prénom, numéro de téléphone et nous vous rappellerons dans les meilleurs délais.

En ligne



En flashant le QR code

Inscriptions attendues avant le 12 juin