



INVITATION

**Inspir' Action Santé
un temps pour vous !**



**Le Centre de Gestion de la Gironde en
partenariat avec la MNT vous attendent**

OBJECTIF

**Promotion de l'activité physique
Equilibre alimentaire et Sommeil**

DATE ET LIEU

Le lundi 4 décembre 2023

Sur inscription (via le formulaire forms)

Le Matin de 8H45 à 12H15

ou

L'après-midi de 13H15 à 16H30

Conférence suivie d'ateliers participatifs ludiques

Centre de Gestion de la Gironde

Immeuble HORIOPOLIS

25, rue du Cardinal RICHAUD

33000 BORDEAUX

www.cdg33.fr

PROGRAMME

Le Matin

- 8H45 – Accueil des participants
- 9h15 - Propos introductif du CDG et de la MNT
- 9H30 – Conférence sur les bienfaits de l'activité physique et présentation de l'étude sur le sport santé (Observatoire MNT)
- 10H30 – Pause
- 10H45 à 12H15 : 3 Ateliers de 30 minutes : Réveil Musculaire – Equilibre alimentaire et Sommeil

L'après midi

- 13H15 – Accueil des participants
- 13H30- Propos introductif du CDG et de la MNT
- 13H45 – Conférence sur les bienfaits de l'activité physique et présentation de l'étude sur le sport santé (Observatoire MNT)
- 14H45 – Pause
- 15H00 à 16H30 : 3 Ateliers de 30 minutes : Réveil Musculaire – Equilibre alimentaire et Sommeil

IMPORTANT : inscription à la demi-journée auprès du Centre de Gestion



« L'Observatoire MNT propose des pistes stratégiques et opérationnelles aux acteurs du secteur public local, à partir de l'analyse du travail et de la parole des agents territoriaux. En cohérence avec nos actions pour la santé au travail, et du soutien à l'innovation par le Fonds MNT, l'ambition de ces études est de contribuer au bon fonctionnement des organisations et de favoriser le maintien dans l'emploi en bonne santé. »

Didier BÉE, Président de la MNT