

POUR PARTICIPER AUX ATELIERS NUTRITION, CONTACTEZ NOS PARTENAIRES

Association MSAIO
☎ 02 33 31 41 34
@ contact@msaio.fr

Mayenne
et Sarthe

Maine-
et-Loire

Loire-Atlantique
et Vendée

Service Prévention Santé de la MSA
☎ 02 41 31 77 17
@ preventionsante.blf@msa49.msa.fr

Pôle Prévention
et Promotion de la Santé de la MSA
☎ 02 40 41 30 83
@ prevention_sante.blf@msa44-85.msa.fr

ATELIERS Nutrition



ADOPTER LES BONS RÉFLEXES POUR BIEN SE NOURRIR ET RESTER EN FORME

pb POUR Bien VieilliR

www.aseptpdl.fr

☎ 02 40 41 38 53
@ contact@aseptpdl.fr

l'assurance
retraite

CNRACL
La retraite des fonctionnaires
territoriaux et hospitaliers

sa
santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

enim
le régime social
des maritimes

Carsat
Retraite
& Santé
au Travail
Pays de la Loire

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Région
Pays de la Loire

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Fondation
Mutualia
Grand Ouest

Généralités
Mouvement
Les Initiatives

ircantec
La retraite complémentaire publique

Commission des Intercommunalités
du Pays de la Loire

ASEPT_pdl_Nutrition_04_25 - crédit photo : 123RF.

pb POUR Bien VieilliR

Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire

Pour participer à nos ateliers,
contactez-nous à l'adresse indiquée au dos

QU'EST-CE QUE LES ATELIERS NUTRITION ?

- Transmettre les clefs d'une alimentation équilibrée en y associant les notions de plaisir et de convivialité.
- Prendre conscience de ses comportements alimentaires et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

À QUI S'ADRESSENT-ILS ?

Toute **personne, à la retraite**, peut participer aux ateliers Nutrition, quel que soit son régime de protection sociale.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un **cycle de 5 ateliers hebdomadaires de 2 heures 30** chacun et **1 atelier cuisine de 4 h**, rassemblant chacun un **groupe de 8 à 12 personnes**.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des diététicien(ne)s diplômé(e)s.

● BON À SAVOIR

Les ateliers Nutrition ont lieu près de chez vous : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...



LE CONTENU DES ATELIERS

- **ATELIER 1 : LES SENSATIONS ALIMENTAIRES**
- **ATELIER 2 : BIEN DANS MON ASSIETTE, BIEN DANS MA TÊTE**
- **ATELIER 3 : DES ALIMENTS PLAISIR À NE PAS BANNIR**
- **ATELIER 4 : LES PROTÉINES SOUS TOUTES LEURS FORMES**
- **ATELIER 5 : JE NE FAIS PAS QU'ACCOMPAGNER UN PLAT**
- **ATELIER 6 : À VOS FOURNEAUX !**
Mise en pratique lors d'un atelier cuisine (durée : 4 h)