

Bien se nourrir pour rester en forme avec les Ateliers Nutrition Santé Séniors



Vous souhaitez en savoir plus sur les "Ateliers Nutrition Santé Séniors"

Contactez l'ASEPT Bretagne

Département du Finistère
et des Côtes d'Armor
02 98 85 79 25

Département du Morbihan
et de l'Ille et Vilaine
02 99 01 81 81

ASEPT Bretagne

La Porte de Ker Lann
Rue Charles Coudé - Bruz
35027 RENNES Cedex 9
asept.bretagne@msa-services.fr

Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

Cette action est réalisée avec le soutien financier de Cap Retraite Bretagne et des conférences des financeurs des quatre départements bretons.

Ref. : 11536 - 07/2017 - CCMSA - Crédit photo : Banarastock - AlexRatins/istockphoto - Image CCMSA.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Les Ateliers Nutrition Santé Séniors

ANSS : pourquoi ?

Une alimentation diversifiée et une activité physique régulière sont des éléments indispensables à une approche positive de la santé.

Dans une ambiance conviviale et dynamique, vous serez informé des effets de l'alimentation sur la santé.

Vous prendrez conscience de votre comportement en matière d'alimentation.

Vous développerez de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

A qui s'adressent-ils ?

Toute personne retraitée, quel que soit son régime de protection sociale, peut participer aux ateliers nutrition.

Comment ça marche ?

Ils se présentent sous la forme d'un cycle de **9 séances de 2 heures** rassemblant chacune un petit groupe de 6 à 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet afin d'acquérir toutes les bonnes pratiques.

Les ateliers sont animés par des professionnels spécifiquement formés à la méthode.

Une diététicienne interviendra au cours du cycle afin de vous apporter une réponse personnalisée.

Où se déroulent-ils ?

Salles des fêtes, salles municipales... Ces ateliers ont lieu **près de chez vous**.

Le contenu des ateliers

Atelier 1 « *Pourquoi je mange ?* »

Atelier 2 « *Le plaisir au bout de ma fourchette* »

Atelier 3 « *Mon équilibre alimentaire : une histoire de famille(s)* »

Atelier 4 « *Rythme et diversité : le secret de l'équilibre alimentaire* »

Atelier 5 « *Mes choix pour bien manger* »

Atelier 6 « *Je deviens un consommateur averti* »

Atelier 7 « *Les secrets de mon assiette* »

Atelier 8 « *Alimentation et activité physique : mes atouts santé* »

Atelier 9 « *Manger-bouger : mon accord parfait* »

Ces ateliers sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

