

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
@ prevention.sante.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

POUR
B I E N
V I E L L I R

www.aseptpdl.fr

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

ATELIERS Nutrition



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

POUR
B I E N
V I E L L I R



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, dès 60 ans, 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 diététiciennes diplômées.

BON À SAVOIR

5 séances de 2h30 chacune
et 1 atelier cuisine/dégustation de 4h



OÙ SE DÉROULENT-ILS ?

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)