

ATELIERS NUTRITION

GRATUIT

DU 9 MARS AU 4 MAI
LES LUNDIS 9H30-12H
SALLE DE LA GUILLEBOTTE



INSCRIPTION
OBLIGATOIRE

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



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

 LES PONTS DE CÈ
CCAS

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 2h30** 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
LUNDI 9 MARS
- ATELIER 2 : BIEN DANS MON ASSIETTE, BIEN
DANS MA TÊTE
LUNDI 16 MARS
- ATELIER 3 : DES ALIMENTS PLAISIR À NE
PAS BANNIR
LUNDI 23 MARS
- ATELIER 4 : LES PROTÉINES SOUS TOUTES
LEURS FORMES
LUNDI 30 MARS
- ATELIER 5 : JE NE FAIS PAS QU'ACCOM-
PAGNER UN PLAT
LUNDI 27 AVRIL
- ATELIER 6 : À VOS FOURNEAUX!
Mise en pratique lors d'un atelier cuisine (durée : 4 h)
LUNDI 4 MAI

**Pour tout renseignement ou inscription,
contactez le CCAS : 02 41 79 75 72**

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



www.aseptpdl.fr

☎ 02 40 41 38 53

@ contact@aseptpdl.fr

