

# ATELIERS NUTRITION

**GRATUIT**

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



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



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'ACCOMPAGNER 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

Loire-Atlantique  
et Vendée

Pôle Prévention  
et Promotion de la Santé de la MSA

02 40 41 30 83  
@ prevention\_sante.blf@msa44-85.msa.fr

Service Prévention Santé de la MSA

02 41 31 77 17  
@ preventionsante.blf@msa49.msa.fr



[www.aseptpdl.fr](http://www.aseptpdl.fr)

02 40 41 38 53  
@ contact@aseptpdl.fr

