

ATELIERS  
Nutrition



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



**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)

# 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



**POUR Bien  
vieillir**

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

☎ 02 40 41 38 53

@ contact@aseptpdl.fr

