

ATELIERS  
Nutri Activ'



ADOPTÉZ LES BONS REFLEXES POUR  
BIEN MANGER ET BOUGER



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

## UNE APPROCHE ENRICHISSANTE ET CONVIVIALE

Prendre conscience de l'importance de bien manger et bien bouger pour préserver durablement votre santé, c'est ce que vous proposent les Ateliers Nutri Activ'.

A travers 6 modules conçus et animés par des experts vous apprendrez à associer alimentation équilibrée et activité physique dans une ambiance conviviale.

Basés sur le partage d'expérience, ces ateliers vous permettront d'acquérir les notions essentielles et les bonnes pratiques pour préserver votre santé au quotidien.

Vous y découvrirez des solutions simples et efficaces, adaptées à vos envies, vos besoins et vos capacités.

## DES ATELIERS OUVERTS À TOUS LES SENIORS

Les ateliers Nutri Activ' s'adressent à toute personne de 60 ans et plus, quel que soit son régime de protection sociale. Chaque participant s'engage à suivre le programme complet.

## UN PROGRAMME EXCLUSIF

Le programme des Ateliers Nutri Activ' comprend **6 sessions de 2 heures** (1 session par semaine) en petits groupes d'une dizaine de participants. En fonction des dispositions sanitaires mises en place dans votre région, les ateliers ont lieu soit en présentiel, près de chez vous, soit en sessions vidéo par Internet.



## UN MENU COMPLET

- **ATELIER 1 : ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE**  
Lier efficacement alimentation et activité physique pour : limiter la fatigue, diminuer les douleurs articulaires, prévenir les maladies cardio-vasculaires...
- **ATELIER 2 : LES BESOINS NUTRITIONNELS SPÉCIFIQUES DES SENIORS**  
Définir les apports nutritionnels essentiels et les appliquer aisément au quotidien.
- **ATELIER 3 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SES BIENFAITS**  
Adopter un mode de vie actif, trouver le juste équilibre entre activités sédentaires et physiques.
- **ATELIER 4 : ALIMENTATION PLAISIR**  
Manger en étant à l'écoute de ses sens.  
Réactiver ou maintenir l'envie de cuisiner en se faisant plaisir à travers une alimentation équilibrée.
- **ATELIER 5 : DU PANIER À L'ASSIETTE**  
Maîtriser son budget, acheter de saison, comprendre l'impact nutritionnel des différents modes de cuisson et de consommation des aliments.
- **ATELIER 6 : LES BONS RÉFLEXES CONSOMMATION**  
Décrypter les étiquettes pour réduire les risques nutritionnels. Adopter les bons réflexes pour limiter le gaspillage alimentaire et conserver ses aliments.



### **Pour qui ?**

Pour les retraité.e.s âgé.e.s de plus de 60 ans

### **Quand ?**

Tous les vendredis

De 10h à 12h

Du 23 septembre 2022 au 28 octobre 2022

### **Où ?**

A la salle de réunion de la Mairie – Place Jean Jaurès – 09400 MERCUS

### **Combien ça coûte ?**

Les ateliers sont gratuits pour les participant.e.s.

Ils sont financés par la Mutualité Sociale Agricole et les Caisses de Retraite.

### **Comment s'inscrire ?**

Auprès de Marjorie BOURBON

05.42.54.04.33

06.27.88.49.01

(Absente du 1<sup>er</sup> au 15 août)

Nombre de places limité – Inscriptions avant le 8 septembre.

L'inscription vaut pour l'ensemble des séances.

*Ateliers organisés par*



*En partenariat avec*

