



SENIORS
Bien vieillir accompagné



PROGRAMME - CYCLE D'ATELIERS PREVENTION

LA NUTRITION APRES 60 ANS

ATELIER DU 5 BIS

Réunion d'information du cycle : Mercredi 28 octobre - 14h00

Atelier 1 : « Temps de présentation du cycle et découverte des participants »

Date : Mercredi 18 novembre à 14h00

- Échanges sur les pratiques et interconnaissance
- Premières notions sur la nutrition avec le jeu Self-Service

Atelier 2 : « Apprendre à décrypter pour mieux manger »

Date : Mercredi 25 novembre à 14h00

- Le décryptage des étiquettes pour mieux manger (labels, ingrédients, nutriments, rapport kcal)

Atelier 3 : L'alimentation et le vieillissement : « Mieux manger pour mieux vieillir »

Date : Mercredi 2 décembre à 14h00

- Adapter son alimentation aux besoins nutritionnels changeants et prévenir les pathologies associées aux Carences et à la sédentarité avec présence d'une diététicienne.

Atelier 4 : Visite d'un producteur local : « Du champ à l'assiette »

Date : Mercredi 9 décembre à 14h00

- La meilleure conservation des nutriments et la qualité préservée dans le circuit court

Atelier 5 : « Maintenant, on cuisine... »

Date : Mercredi 16 décembre de 10h00 à 14h00

- À partir des produits des producteurs locaux, réalisation et dégustation d'un menu équilibré pour la santé et pour le budget
- Intervention diététicienne pour faire du lien avec l'aspect nutritionnel et favoriser les échanges informels.

Atelier 6 : « Pour vous c'est quoi bien manger ? »

Date : Mercredi 23 décembre à 14h00

À partir des informations données tout le long du cycle ;

- Bilan animé des facteurs qui influencent notre alimentation avec la consultation du guide des bonnes pratiques
- Bilan et évaluation du cycle d'atelier

Pour plus d'informations :

Maxime LAMOUR, Conseiller en Economie Sociale et Familiale

☎ 07.69.04.02.37



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

