

LES ATELIERS NUTRITION





Les ateliers bien vivre sa retraite permettent aux personnes d'apprendre à bien choisir les aliments pour préserver l'équilibre alimentaire et comprendre l'intérêt d'associer habitudes alimentaires et activité physique régulière.



**6 MODULES DE 2 HEURES CHACUN ALLIANT
CONSEILS ET EXERCICES PRATIQUES**

Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situations et la recherche de solutions simples et concrètes.



LES ATELIERS NUTRITION PERMETTENT :

De prendre conscience que les besoins alimentaires évoluent tout au long de votre vie

De devenir acteur de votre hygiène alimentaire

De devenir un consommateur averti

D'adapter vos habitudes alimentaires en fonction de votre âge

LES MODULES :

MODULE 1 : L'assiette de mes envies

MODULE 2 : Dans mon assiette, du bon et du beau

MODULE 3 : Assiette et activité, à l'unisson

MODULE 4 : Plaisir et papilles

MODULE 5 : Du panier à l'assiette

MODULE 6 : Etiquetage, hygiène, gaspillage.. Les bons réflexes

UNE QUESTION ? CONTACTEZ-NOUS !



contact@defi-autonomie-seniors.fr



03.20.49.05.08



<https://www.defi-autonomie-seniors.fr/>



Je m'inscris à la newsletter !



**POUR Bien
Vieillir**



santé
famille
retraite
services

Nord Pas de Calais et Picardie

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Hauts-de-France



Caisse nationale de retraites
des agents des collectivités locales



La retraite complémentaire publique

