

7 Bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Adaptez votre alimentation à votre âge
- Apprenez à concilier alimentation équilibrée et coût modéré
- Préservez le plaisir de cuisiner et de bien manger
- Accordez besoins alimentaires et activité physique
- Profitez d'action dans votre commune dans une ambiance conviviale autour d'une collation à thème
- Adaptez ces ateliers en fonction de vos envies et besoins
- Découvrez de nouvelles approches pour le maintien du Bien vieillir



Ces actions sont soutenues et financées par :



En partenariat avec la ville et le CCAS de CLERMONT L'HERAULT



CONTACTEZ-NOUS !

Pour en savoir plus ou vous inscrire
Contactez **Célia LE DU** au
07 82 47 13 14

www.miamuse-nutrition.com

NUTRITION SANTE SENIOR

GRATUIT ET OUVERT À TOUS à partir de 60ans



Ne pas jeter sur la voie publique

DÉFI
VITALITÉ
BIEN VIEILLIR





Bien se nourrir pour rester en forme

12 Ateliers de 2h sur 3 mois

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Il s'agit de **Développer ET Renforcer** Ses compétences dans l'adoption de comportements **favorables à la Santé en Alimentation & Activité Physique** ET lien social



Tous les VENDREDIS Après-midi de 14h à 16h

CCAS Place Auguste Ginouves

A partir du vendredi 18 Mars 2022

Les Ateliers Nutrition Santé

ATELIER 1 - INFORMATIF

Création du groupe / Présentation et choix des Ateliers

ATELIER 2

Pourquoi je mange ?

ATELIER 3

Les 5 sens et l'alimentation

ATELIER 4

Les familles d'aliments et les besoins nutritionnels

ATELIER 5 *

Atelier au choix

ATELIER 6

Savoir bien choisir pour bien manger

ATELIER 7

Quid des pathologies

ATELIER 8

Nutrition et Sophrologie

ATELIER 9 *

Atelier au choix

ATELIER 10 *

Atelier au choix

ATELIER 11 - CONVIVIALITÉ

Repas partage

ATELIER 12 - CONVIVIALITÉ

Retour sur expérience / Remise de livret

*ATELIERS AU CHOIX :

- Mieux connaître les lieux de vente, pour mieux consommer
- Que se cache-t-il dans mon assiette ?
- Alimentation anti-gaspillage
- Nutrition & Activité physique adaptée
- Alimentation & Méditation Pleine Conscience
- Alimentation et transition écologique

Conçus de **manière pédagogique**, ces ateliers emploient une **méthode interactive** qui conjugue **contenus scientifiques, conseils pratiques et convivialité !**



Dans le contexte sanitaire actuel, les participants aux ateliers seront dans l'obligation de présenter un pass sanitaire. Les gestes-barrières seront mis en place et respectés.

**BIEN
VIEILLIR !**