



# ATELIERS NUTRITION SANTÉ SENIORS

Bien se nourrir pour rester en forme !

## Les bonnes recettes pour une santé au top !

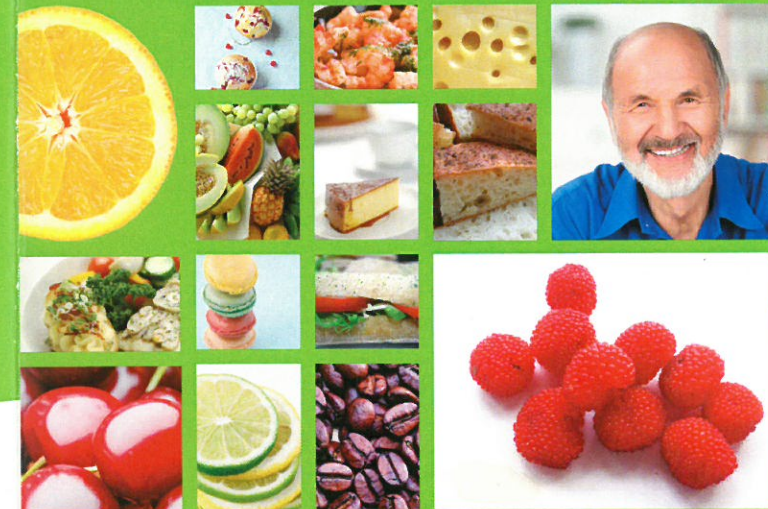
Le Programme National Nutrition Santé a pour objectif d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population âgée en adaptant l'alimentation à de nouveaux besoins.

Le pôle seniors de la MSA a mis en place les ATELIERS NUTRITION SANTÉ SENIORS sur les territoires pour vous informer sur les effets de l'alimentation, et vous permettre d'évoluer vers des comportements favorables à votre bien-être !



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires. Elles vous sont proposées via LABEL VIE qui regroupe nos différents organismes.

[www.msa085155.fr](http://www.msa085155.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## ATELIERS NUTRITION SANTÉ SENIORS

Bien se nourrir pour rester en forme !

### VOUS AVEZ 55 ANS ET PLUS ?

Savez-vous que **vos habitudes alimentaires jouent un rôle important** sur votre santé et votre bien-être ?

N'hésitez pas, inscrivez vous aux **ATELIERS NUTRITION**, 9 séances hebdomadaires, à côté de chez vous pour acquérir les bons réflexes pour un bien-être durable.

Créés par des nutritionnistes, ces ateliers sont animés par des personnes certifiées et conjuguent contenu scientifique et conseils pratiques.



### PROGRAMME DES ATELIERS

Les ateliers auront lieu de 14h à 17h à l'Espace Lucien Herr, 6 Courrones des Indes - Vitry le François

#### 05/05/2017 Pourquoi je mange ?

Au-delà du principe nourricier, les grandes fonctions de l'alimentation.

#### 12/05/2017 Les 5 sens et l'alimentation

Solliciter ses sens grâce à l'alimentation.

#### 19/05/2017 Les familles d'aliments et les besoins nutritionnels

Bien connaître les apports de chaque aliment pour les associer et concevoir des repas équilibrés.

#### 26/05/2017 Le rythme des repas et la diversité alimentaire

Trouver le rythme et la diversité alimentaire essentiels à la santé.

#### 02/06/2017 Savoir choisir pour bien manger\*

Apprendre à lire les étiquettes, à dissocier message publicitaire et nutritionnel, et à mieux gérer les risques alimentaires.

#### 09/06/2017 Mieux connaître les lieux de vente pour mieux consommer

Comment être un consommateur averti, trouver les bons points de vente et les meilleurs rapports qualité/prix.

#### 16/06/2017 Que se cache-t-il dans mon assiette ?

Trop gras, trop salé, trop sucré : déjouer les pièges des aliments transformés.

#### 22/06/2017 Alimentation et prévention santé

Qu'est ce que les aliments? Comment aider la lutte contre le diabète et l'ostéoporose grâce à une alimentation adaptée.

#### 30/06/2017 Alimentation et convivialité

Stimulation de l'appétit, stimulation du moral : les bonnes recettes.

#### + 07/07/2017 Atelier spécial hygiène bucco-dentaire

