

## Inscription

Pour participer aux ateliers, une inscription préalable est nécessaire en retournant le coupon réponse ci-dessous.

## Renseignements

ARSEPT Auvergne  
75 bd François Mitterrand  
63000 Clermont-Ferrand

Fabrice PENOT  
Tél. 04 73 43 76 03

[www.arsept-auvergne.fr](http://www.arsept-auvergne.fr)

Courriel : [contact@arsept-auvergne.fr](mailto:contact@arsept-auvergne.fr)



Affranchir  
au tarif  
en vigueur

ARSEPT Auvergne  
75 bd François Mitterrand  
63000 Clermont-Ferrand



## Les Ateliers Nutrition Santé Seniors



01/14 - Arsept Auvergne - Crédit photo : Téo Lannier / Service Images CCMSA



## Objectifs

---

Donner à chaque participant les moyens et l'envie de :

- s'informer sur les effets de l'alimentation dans le "Bien Vieillir"
- prendre conscience de ses comportements actuels en matière d'alimentation et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

## Public

---

Cette action de prévention est ouverte à toute personne de 55 ans et plus quel que soit son régime de protection sociale. Elle s'adresse également aux aidants familiaux.

## Animation

---

Les ateliers sont animés par des professionnels, tous formés aux ateliers.

## Modalités

---

**Coût** : 20 € pour l'ensemble des 10 séances

**Groupe** : 12 personnes maximum

**Durée** : 2 h 30 à 3 h par semaine

## Les Ateliers

---

Un cycle de 10 **ateliers** est proposé sur les thèmes suivants :

### Atelier 1 - Pourquoi je mange ?

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

### Atelier 2 - Les 5 sens et l'alimentation

En mangeant, nous sollicitons tous nos sens. Comment faire face aux possibles effets du vieillissement

### Atelier 3 - Les familles d'aliments et les besoins nutritionnels

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

### Atelier 4 - Rythme des repas et diversité alimentaire

Les grands messages pour rester en forme

### Atelier 5 - Savoir choisir pour bien manger

Apprendre à lire les étiquettes, dissocier messages publicitaires et messages nutritionnels, mieux gérer les risques alimentaires

### Atelier 6 - Mieux connaître les lieux de vente pour mieux consommer

L'approvisionnement, être un consommateur averti, les bons rapports qualité / prix

### Atelier 7 - Que se cache-t-il dans mon assiette ?

Trop gras, trop sucré, trop salé = les pièges des aliments transformés  
Les atouts des différents modes de cuisson

### Atelier 8 - Alimentation et prévention santé

Les alicaments, diabète, ostéoporose : quelle alimentation ?

### Ateliers 9 et 10 - Alimentation et convivialité

Stimulation de l'appétit, stimulation du moral : comment faire ?  
Repas partagé entre les participants



## Les Ateliers Nutrition Santé Seniors

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom.....

Prénom .....

Adresse.....

.....

Tél.....

Mèl.....

*Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos.*