

ATELIERS
Nutrition



ADOPTEZ LES BON RÉFLEXES
POUR BIEN SE NOURRIR
ET RESTER EN FORME

POUR
BIEN
VIEILLIR



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire

Pour participer à nos ateliers,
contactez nous à l'adresse indiquée au dos

QU'EST-CE QUE LES ATELIERS NUTRITION ?

- Transmettre les clefs d'une alimentation équilibrée en y associant les notions de plaisir et de convivialité.
- Prendre conscience de ses comportements alimentaires et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

À QUI S'ADRESSENT-ILS ?

Toute personne, dès 60 ans, peut participer aux ateliers Nutrition, quel que soit son régime de protection sociale.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de 5 ateliers hebdomadaires de 2 heures 30 chacun et 1 atelier cuisine de 4 h, rassemblant chacun un groupe de 8 à 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des diététiciennes diplômées.

BON À SAVOIR

5 séances de 2h30 chacune
et 1 atelier cuisine/dégustation de 4h



OÙ SE DÉROULENT-ILS ?

Les ateliers Nutrition ont lieu près de chez vous : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...

LE CONTENU DES ATELIERS

- **ATELIER 1 : LES SENSATIONS ALIMENTAIRES**
- **ATELIER 2 : BIEN DANS MON ASSIETTE, BIEN DANS MA TÊTE**
- **ATELIER 3 : DES ALIMENTS PLAISIR À NE PAS BANNIR**
- **ATELIER 4 : LES PROTÉINES SOUS TOUTES LEURS FORMES**
- **ATELIER 5 : JE NE FAIS PAS QU'ACCOMPAGNER UN PLAT**
- **ATELIER 6 : À VOS FOURNEAUX !**
Mise en pratique lors d'un atelier cuisine (durée : 4 h)

POUR PARTICIPER AUX ATELIERS NUTRITION

ASEPT des Pays de la Loire

2 impasse de l'Esperanto
44800 SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 41 38 53

@ contact@aseptpd.fr

www.aseptpd.fr

ASEPT_reg_Nutrition_reg_12.21 - crédit photo : 123RF.



www.aseptpd.fr

