



CHEMAUDIN ET VAUX

Atelier « Nutrition, où en êtes-vous ? »

en partenariat avec la Mutualité Française et la Carsat de Bourgogne Franche-Comté

Lieu : salle de convivialité des Terrasses du Vallon

Mise en place d'un atelier « **Nutrition** » de 9 séances collectives de 2 h à partir du jeudi 24 mars 2022. Les ateliers seront animés par une diététicienne et un animateur APA (Activité Physique Adaptée). S'inscrire à l'avance, des groupes de 9 personnes seront constitués.

Ces ateliers permettront aux personnes de 60 ans et plus :

**D'adapter leurs comportements alimentaires à leur âge,*

**D'avoir de bonnes connaissances alimentaires,*

**De connaître l'incidence de l'alimentation et de l'activité physique sur la santé,*

**D'être sensibiliser à l'importance de l'hygiène bucco-dentaire,*

1 - Présentation de l'atelier : jeudi 24 mars de 14h à 16h
2 - Nutrition : de quoi parle-t-on ? : jeudi 31 mars de 14h à 16h
3 – Quelles recommandations alimentaires ? : jeudi 07 avril de 14h à 16h
4 – Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ? : jeudi 14 avril de 14h à 16h
5 – Quelles recommandations en activité physique : jeudi 05 mai de 14h à 16h
6 – Comment prévenir les pathologies les plus courantes ? : jeudi 12 mai de 14h à 16h
7 – Quelles sont mes habitudes alimentaires ? : jeudi 19 mai de 14h à 16h
8 – Quelles actions mettre en place ? : jeudi 02 juin de 14h à 16h
9 - Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ? : jeudi 09 juin de 14 h à 16h

La participation financière est prise en charge par les partenaires du programme pour l'année 2022.



Inscription : au 03.81.58.66.81 ou centresocioculturel-chemaudin@orange.fr