

Seniors, avec les Ateliers « Nutri-activ' », soyez acteurs de santé et bien-être !

## Adoptez les bons réflexes en passant par l'assiette et l'activité physique !

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de Lorraine (ASEPT Lorraine) en partenariat avec le CCAS de VERNY.

Vous propose un cycle de six ateliers pour prendre conscience de l'importance de l'alimentation et de l'activité physique pour le bien vieillir et le bien-être.

Ce programme d'éducation à la santé est financé par la CARSAT Alsace Moselle, le Régime Local Agricole, la MSA Lorraine, CAMIEG et les Fonds Nationaux de Prévention et d'Information Sanitaire Agricole.

Développé pour le compte de la MSA Lorraine et ses partenaires, s'adresse à toutes les personnes de 55 ans et plus.



Un programme de 6 séances collectives de 8 à 15 personnes, de 2h00 chacune, animées par une animatrice spécifiquement formée.

Il s'agit de prendre soin de soi, d'acquérir les bons réflexes du quotidien en échangeant dans la convivialité sur les comportements favorables à adopter. L'occasion de s'orienter également vers les nouvelles technologies autour de moments collectifs où chacun aura la place de s'exprimer et d'approviser ses connaissances.

En consacrant quelques heures à votre bien être, vous gagnerez une retraite plus sereine.

Vous recevrez des conseils simples et clairs pour adopter les bons réflexes chaque jour tout en passant un bon moment.

***Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi !***

# PLANNING

## ATELIERS NUTRI ACTIV

**LIEUX : Salle numéro 1 au Centre socio-culturel sportif Faber, place St Michel 57420 Verny**

Ateliers	Date	Heure
Atelier 1	Lundi 20 novembre 2023	<b>14h30-17h00</b>
Atelier 2	Lundi 4 décembre 2023	
Atelier 3	Lundi 11 décembre 2023	
Atelier 4	Lundi 18 décembre 2023	
Atelier 5	Lundi 8 janvier 2024	
Atelier 6	Lundi 15 janvier 2024	



### BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER:

- ✓ Par mail : [contact@aseptlorraine.fr](mailto:contact@aseptlorraine.fr)
- ✓ Par téléphone : 07 84 58 88 57 de 8h30 à 16h30
- ✓ Par courrier : 15 avenue Paul Doumer,  
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY

## BULLETIN D'INSCRIPTION VERNY

NOM : ..... Prénom : .....

Téléphone : .....

Année de naissance : .....

Adresse : .....

CP : ..... V I L L E : .....

Autre : .....

Après inscription définitive, je m'engage à :

- Participer à toutes les séances (dans la mesure du possible).

Le : .....

SIGNATURE :



### BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER



Par mail : [contact@aseptlorraine.fr](mailto:contact@aseptlorraine.fr)



Par téléphone : 07 84 58 88 57 de 8h30 à 16h

# Les Ateliers Nutri Activ'

---

Prendre conscience de ses comportements et habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique pour échanger sur les comportements favorables à adopter



Ce sont des ateliers qui **ont pour objectif** de:

- Proposer des moments collectifs d'échanges et d'interactivité autour de l'alimentation et de l'activité physique
- Orienter vers les nouvelles technologies au gré des ateliers
- Prendre conscience de l'importance de l'alimentation et de l'activité physique pour le bien vieillir et le bien-être.

Ils se présentent sous la forme d'un **cycle de 6 ateliers** de 2h00 rassemblant chacune un petit groupe de 8 à 15 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet afin d'acquérir les bonnes pratiques.

**Il s'agit de renforcer les comportements favorables au vieillissement réussi en passant par l'assiette et l'activité physique !**

Chaque cycle d'ateliers est précédé par une **réunion d'information grand public** afin d'informer les gens sur les Ateliers Nutri-Activ et de les motiver à s'y inscrire.

Ces ateliers sont financés par les caisses de retraite, aussi, **il ne reste rien à la charge des participants.**

Contact :

ASEPT Lorraine – 07.84.58.88.57 – [contact@aseptlorraine.fr](mailto:contact@aseptlorraine.fr)

### Atelier 1 : L'assiette de mes envies

- Quelles sont mes propres représentations ?
- Quels sont mes comportements alimentaires quotidien ?
- Lien entre alimentation et activité physique
- Intérêt d'allier activité physique et bonnes habitudes alimentaires



### Atelier 2 : Dans mon assiette, du bon et du beau

- Approfondir mes connaissances sur l'alimentation
  - Les besoins nutritionnels des seniors
    - Les repères nutritionnels
  - Comment les appliquer au quotidien

### Atelier 3 : Assiette et activité, à l'unisson

- Mesurer son propre niveau d'activité
- Le juste équilibre dans mes activités
- S'approprier les recommandations
- Identifier les lieux et types d'activités en fonction de mes envies



### Atelier 4 : Plaisir et papilles

- L'importance de manger en étant à l'écoute de son corps
  - Lien alimentation et prévention santé
    - La place de l'hydratation



### Atelier 5 : Du panier à l'assiette

- Approfondir ses connaissances en nutrition
- La consommation des aliments sous différentes formes
- Tenir compte de son budget et de la saison
- Les différents modes de cuisson



### Atelier 6 : Etiquetage, hygiène, gaspillage ... les bons réflexes

- Décrypter les informations sur les étiquettes
  - Pourquoi lire les étiquettes ?
- Maîtriser certains risques pour bien se nourrir
  - Limiter le gaspillage
  - Echanger des astuces



Contact :

ASEPT Lorraine – 07.84.58.88.57 – [contact@aseptlorraine.fr](mailto:contact@aseptlorraine.fr)