

# Rencontres et ateliers pratiques autour de la nutrition



Un **diététicien** et un **éducateur sportif**  
vous invitent à échanger et expérimenter autour de  
l'alimentation et de l'activité physique,  
afin de favoriser votre bien-être et vieillir en « bonne santé »



15€ / pers  
pour 6 rencontres  
(tarif réduit possible)



## à Talensac

Béguinage de Bellevue – Rue des Jardins Carrés  
Salle commune de l'Arbre d'Or

**6 rencontres entre le 17/10 et le 05/12/17**

3 rencontres collectives de 2h

2 ateliers nutritionnels collectifs de 4h

1 bilan de forme individuel de 30 minutes



### Informations et inscriptions

Jusqu'au 06/10/17

Auprès de Julie FEUDE

A la salle de l'Arbre d'Or (mardi et vendredi)

ou par téléphone au 06 74 77 94 28



## Convivialité • Plaisir • Bien-être

Les rencontres et ateliers reposent sur **une animation collective et participative** basée sur les compétences et les habitudes de vie des participants, pour **accompagner chacun vers des choix favorisant le bien-être.**

Ils s'adressent à toute personne de plus de 55 ans, souhaitant retrouver ou garder une qualité de vie satisfaisante.



**Mardi 17/10/17, de 9h30 à 11h30 : Café rencontre\***

**Mardi 07/11/17, de 9h30 à 13h30 : Atelier nutritionnel**

- Préparation d'un repas simple, équilibré et savoureux, à partir d'un panier de denrées proposées par le diététicien : chacun peut faire part de ses idées de recettes, ses « trucs et astuces »
- Partage du repas et échanges
- Choix du menu et des ingrédients pour le 2<sup>ème</sup> atelier nutritionnel (21/11)

**Mardi 14/11/17, de 9h30 à 11h30 : Café rencontre**

**Mardi 21/11/17, de 9h30 à 14h : Atelier nutritionnel**

- Expérimentation d'une activité physique adaptée,
- Préparation d'un repas à partir du panier de denrées choisies ensemble,
- Partage du repas et échanges

**Mardi 28/11/17, entre 9h et 17h : Bilan de forme individuel (30 minutes)**

- Réaliser des petits exercices (souplesse, équilibre...)
- Echanger avec un éducateur sportif
- Etre orienté vers des activités physiques et des structures adaptées

**Mardi 05/12/17, de 9h30 à 11h30 : Café rencontre**

\* Les thèmes des cafés rencontre sont fixés selon les besoins du groupe. Exemples :

- Comprendre et s'approprier les recommandations nutritionnelles,
- Equilibrer ses repas en solo ou en duo,
- Bien manger à petits prix,
- Comment choisir et utiliser les matières grasses,
- Se faire plaisir et prendre soin de soi,
- Retrouver ou garder le plaisir de bouger, marcher, découvrir...