

LES ATELIERS NUTRI ACTIV'

DÈS 55 ANS

ADOPTÉZ LES BONS REFLEXES POUR
BIEN MANGER ET BOUGER !



Rendez-vous à **MERS-LES-BAINS** :
Vendredis 21, 28 mars, 4, 11, 25 avril et 16 mai
10h à 12h

INSCRIPTIONS : Par téléphone au 02 35 50 53 60, par mail à
l'adresse o2s@villes-soeurs.fr ou directement sur place : 49 route
de Mancheville 76260 EU



POUR BIEN
VIEILLIR



santé
famille
retraite
services

Carsat
Maître du Parcours



CNRACL
Centre national de
recherche et de
formation



ircantec
La retraite complémentaire publique



Un menu complet pour préserver votre santé !



Ateliers déployés en 6 temps clés de 2 heures chacun, alliant conseils et exercices pratiques !

Module 1 : "L'assiette de mes envies"
Impact de la personnalité et des habitudes sur l'alimentation.

Module 2 : "Dans mon assiette, du bon et du beau"
Appliquer les repères nutritionnels au quotidien.

Module 3 : "Assiette et activité, à l'unisson"
Évaluer et adapter son niveau d'activité.

Module 4 : "Plaisir et papilles"
Écouter son corps et ses émotions.

Module 5 : "Du panier à l'assiette"
Consommer de saison, gérer son budget et maîtriser les modes de cuisson.

Module 6 : "Étiquetage, hygiène, gaspillage"
Réduire le gaspillage, comprendre les étiquettes.