

ATELIER NUTRITION

SANTÉ PHYSIQUE

ALBUSSAC



Les dimensions de plaisir et de convivialité ainsi que l'accès à une alimentation diversifiée et à une pratique régulière d'activité physique sont des éléments indispensables à une approche globale et positive de la santé. L'objectif est de promouvoir le bien vieillir par l'alimentation, le mouvement et le plaisir de manger.

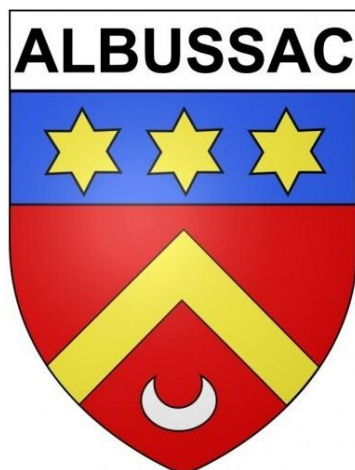
EN PRATIQUE

6 séances de 2h :

1h30 de contenu nutritionnel accessible et participatif,
suivi de 30 minutes d'activité physique douce.

Inscription obligatoire au **05 55 49 85 57**

Groupe d'une dizaine de personnes



GRATUIT

1^{ère} séance le

JEUDI 26 MARS

de 10h00 à 12h00

Salle Polyvalente Raymond Raoul
41 rue des Commerces, Le Bourg,
19380 Albussac

DETAIL DU PROGRAMME

GRATUIT

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 1	26 MARS	Comprendre le fonctionnement et l'utilité de l'alimentation Comprendre les mécanismes du corps et le rôle de l'alimentation.
SEANCE 2	02 AVRIL	Découvrir ses besoins nutritionnels après 60 ans Comprendre les changements du métabolisme liés à l'âge, identifier les besoins spécifiques en nutriments.
SEANCE 3	09 AVRIL	Idées reçues, médias et régimes : démêler le vrai du faux Renforcer l'esprit critique sur discours nutritionnels trompeur véhiculés par les médias ou internet. Prévenir des régimes restrictifs inadaptés.
SEANCE 4	16 AVRIL	Mon corps et ce que je mange - comprendre les liens et les risques Identifier les effets d'une alimentation déséquilibrée tout en favorisant une bonne digestion, l'énergie et la prévention des carences. Faire le lien entre alimentation et maladies chroniques (diabète, ostéoporose, hypertension, etc.).
SEANCE 5	23 AVRIL	Le plaisir de manger - explorer ses sens et ses préférences Réconcilier alimentation et plaisir en exploreras les préférences sensorielles et comprendre que nos choix alimentaires peuvent être influencés par des biais cognitive (médias, pub...).
SEANCE 6	30 AVRIL	Menus et courses au quotidien Etre capable de planifier ses repas et apprendre à faire des choix équilibrés, économiques et écologiques.

6 séances de 2h00 :

1h30 de contenu nutritionnel accessible et participatif,
suivi de 30 minutes d'activité physique douce.

