



L'association Asept Bretagne, partenaire des caisses de retraite, est une association de prévention et d'éducation à la santé, qui anime différents ateliers sur les territoires de la région pour les personnes retraitées.

Ces actions, labellisées « Pour Bien Vieillir », sont organisées avec le soutien financier de Pour Bien Vieillir Bretagne, et de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) du département.

Acteur régional en prévention santé à destination des seniors, l'Asept Bretagne propose des Ateliers Nutrition Santé Senior, animés par des professionnelles formées.

Cet atelier permet de s'informer sur les effets de l'alimentation dans le « Bien vieillir », de prendre conscience de ses comportements actuels en matière d'alimentation et d'acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

Cet atelier est animé selon une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

Une diététicienne-nutritionniste intervient en séance 8 pour répondre aux questions individuelles et collectives.

Informations pratiques

* 9 séances de 2h30 chacune

* Intervention d'une diététicienne-nutritionniste en séance 8

* Groupe de 8 à 12 personnes

* Contact(s) :

02 98 85 79 25 - asept.bretagne@msa-services.fr

3 rue Hervé de Guébriant - 29800 Landerneau

asept-bretagne.fr

Programme des séances

Séance 1 : Pourquoi je mange ?

Qu'est ce qui m'incite à manger ? Pourquoi manger nous permet-il de mieux vieillir ?

Séance 2 : Le plaisir au bout de ma fourchette

Découvrir et redécouvrir le rôle des 5 sens et leur complémentarité avec notre alimentation.

Séance 3 : Mon équilibre alimentaire – une histoire de famille(s)

Bien connaître les apports de chaque aliment pour les associer et concevoir des repas équilibrés.

Séance 4 : Rythme et diversité : le secret de l'équilibre alimentaire

Les grands messages pour rester en forme le plus longtemps possible : respecter le rythme des repas, diversifier ses choix alimentaires...

Séance 5 : Mes choix pour bien manger

Apprendre à lire les étiquettes. Dissocier messages publicitaires et messages nutritionnels. Mieux gérer les risques alimentaires.

Séance 6 : Je deviens un consommateur averti

Acheter aujourd'hui : à partir des différentes manières d'acheter, repérer les influences qui guident nos choix.

Séance 7 : Les secrets de mon assiette

Les impacts de la transformation industrielle ou culinaire des aliments sur leur valeur nutritionnelle.

Séance 8 : Alimentation et activité physique – mes atouts santé

Séance animée par une diététicienne-nutritionniste. Rappel des recommandations du PNNS et découverte d'activités physiques adaptées. Réponses aux questions individuelles et collectives.

Séance 9 : Manger-bouger – mon accord parfait

Alimentation, convivialité et activité. Partage d'un repas et d'un temps d'activité physique.