



Comment ça fonctionne ?

Une réunion publique suivie de 9 séances thématiques de 2h30 chacune.

8 à 15 personnes

Des animateurs en prévention santé formés à la nutrition.

Un temps questions-réponses avec un(e) diététicien(ne)-nutritionniste.

Création d'un livret de recettes.

Moments de convivialité (goûter, repas partagé).



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.

Animé selon une méthode qui conjugue recommandations officielles du PNNS, conseils ludiques et convivialité, 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,
- d'acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

Un(e) diététicien(ne)-nutritionniste intervient en séance 8 pour répondre aux questions individuelles et collectives.

Programme de l'atelier

Réunion publique : Nutrition, santé et avancée en âge.

Quels sont les bons réflexes nutritionnels pour vivre sereinement sa retraite ?

Présentation de l'atelier et inscriptions.

Séance 1 : l'alimentation dans tous ses états

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

Séance 2 : Les plaisirs de l'assiette

Quel est le rôle des 5 sens dans notre alimentation ? Et leur complémentarité ?

Séance 3 et 4 : Plaisir, variétés et équilibre

Quels sont les apports de chaque aliment pour les associer et concevoir des repas équilibrés ?

Séance 5 et 6 : Mes choix pour bien manger

Comment décrypter les étiquettes ? Comment dissocier les messages publicitaires et nutritionnels ? Comment gérer les risques alimentaires ? Quels impacts de la transformation culinaire sur les aliments ? Quels conseils pour une alimentation plus durable ?

Séance 7 : Bouger pour rester en forme

Quels sont les bienfaits de l'activité physique ? Quelles activités au quotidien ?

Séance 8 : Questions – réponses avec un(e) diététicien(ne)- nutritionniste

Séance 9 : Bilan de l'atelier et convivialité