

# 7 Bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Adaptez votre alimentation à votre âge
- Apprenez à concilier alimentation équilibrée et coût modéré
- Préservez le plaisir de cuisiner et de bien manger
- Accordez besoins alimentaires et activité physique
- Profitez d'action dans votre commune dans une ambiance conviviale autour d'une collation à thème
- Adaptez ces ateliers en fonction de vos envies et besoins
- Découvrez de nouvelles approches pour le maintien du Bien vieillir



Ces actions sont **soutenues** et **financées** par :



En partenariat avec **la ville et le CCAS de SOMMIÈRES**



VILLE DE  
SOMMIÈRES

VILLE DE  
SOMMIÈRES

CCAS  
centre communal d'action sociale

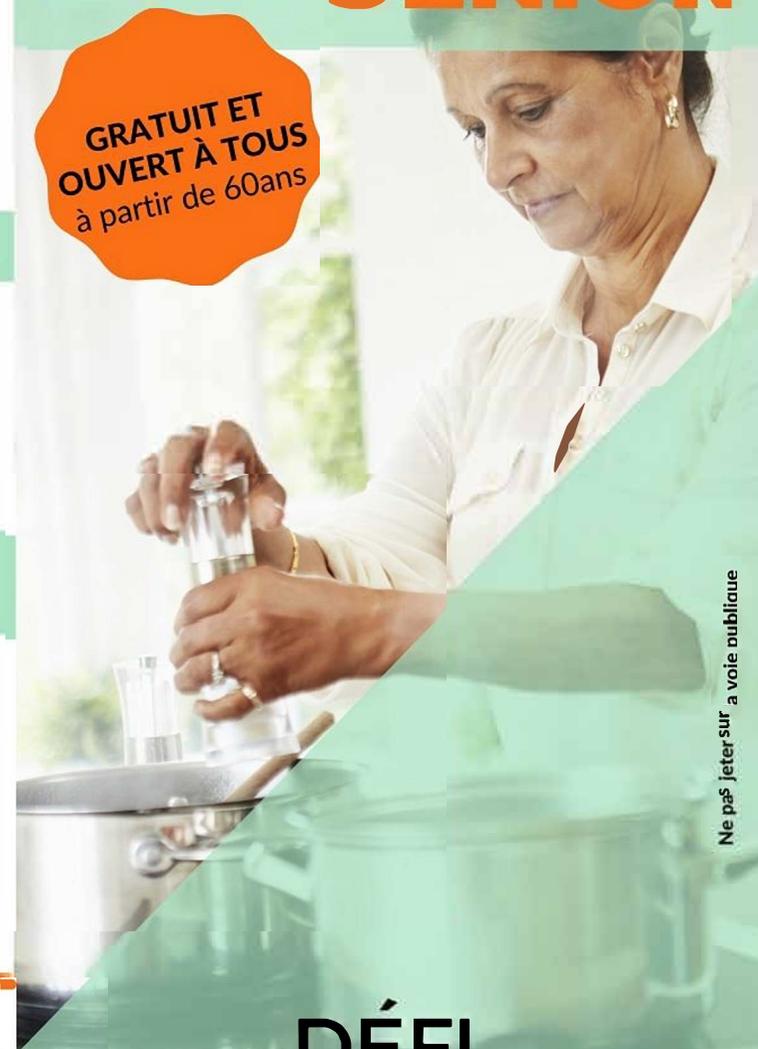
## CONTACTEZ-NOUS !

Pour en savoir plus ou vous inscrire  
Contactez **Elodie DURAND** au  
**06 09 80 15 14**

[www.miamuse-nutrition.com](http://www.miamuse-nutrition.com)

# NUTRITION SANTE SENIOR

**GRATUIT ET  
OUVERT À TOUS**  
à partir de 60ans



Ne pas jeter sur la voie publique

## DÉFI VITALITÉ BIEN VIEILLIR

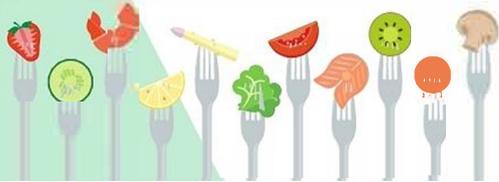


## Bien se nourrir pour rester en forme

→ 11 Ateliers de 2h sur 3 mois

→ Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Il s'agit de **Développer ET Renforcer**  
Ses compétences dans l'adoption de  
comportements **favorables à la Santé**  
**en Alimentation & Activité Physique**  
ET lien social



Tous les **MARDIS** Matin de 10h à 12h

Salle Annexe de CALADE  
Rue de la poterie SOMMIERES  
A partir de MARS 2024

## Les Ateliers Nutrition Santé

### ATELIER 1 - INFORMATIF

Création du groupe / Présentation et choix des Ateliers

### ATELIER 2

Alimentation & Mpc: Découverte

### ATELIER 3

Pourquoi je Mange?

### ATELIER 4

Les familles d'aliments et les besoins nutritionnels  
L'Equilibre Alimentaire

### ATELIER 5 \*

Atelier au choix

### ATELIER 6 \*

Atelier au choix

### ATELIER 7 \*

Atelier au choix

### ATELIER 8 \*

Atelier au choix

### ATELIER 9

Alimentation & Ecologie:  
La fresque Alimentaire

### ATELIER 10 - CONVIVIALITÉ

Repas partage

### ATELIER 11 FINAL

Retour sur expérience / Remise de livret

## \* ATELIERS AU CHOIX :

- Mieux connaître les lieux de vente, pour mieux consommer
- Savoir bien choisir pour Bien Manger
- Quid des pathologies ?
- Alimentation anti-gaspillage
- Nutrition & Activité physique adaptée
- Alimentation & Sophrologie
- Les Aliments Fermentés
- Les 5 sens & l'Alimentation
- Que se cache t il dans mon assiette?

Conçus de **manière pédagogique**, ces ateliers emploient une **méthode interactive** qui conjugue **contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité !**



**BIEN  
VIEILLIR !**