

# ATELIER NUTRITION



M2P organise des ateliers ouverts  
aux jeunes de + de 60 ans !



**Monique et Raymond**

**s'entraînent pour l'atelier**

POUR  
**B I E N**  
V I E I L L I R

**Ensemble, les caisses de retraite s'engagent**



# Cuisez équilibré et bougez mieux !

## Pourquoi ?

L'alimentation joue un rôle primordial dans la santé. En prenant de l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels aussi : il est donc important de veiller à manger mieux.

Une alimentation adaptée aux besoins et une activité physique quotidienne aident à se protéger des maladies. Par ailleurs, elles ont une incidence sur les performances intellectuelles et physiques, sur la résistance aux infections ainsi que dans la lutte contre les effets du vieillissement.

## Contenu de l'atelier

Le cycle d'ateliers couvre les thèmes suivants :

- Les modifications physiologiques liées à l'âge
- L'équilibre alimentaire
- Activité physique, vitalité, autonomie
- Lipides, graisses, acides gras dits essentiels
- Hygiène alimentaire et mode de conservation
- Les plaisirs de la table
- Lire les étiquettes alimentaires
- La cuisine à petit prix

## Comment ça marche ?

L'atelier se décline en 8 séances thématiques de 2h au rythme d'une fois par semaine.

Les séances collectives sont dispensées à un groupe de 10 à 15 personnes et animées par un professionnel de la nutrition.



## Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus soucieux de préserver leur capital santé, quel que soit leur régime de protection sociale.

## Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite.

## Qui sommes-nous ?

Les régimes de retraite se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de tous les retraités à travers l'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P).

### Les objectifs ?

Préparer son avancée en âge, maintenir sa qualité de vie et préserver son autonomie autour de réunions de sensibilisation et d'ateliers tels que le bien vieillir, la mémoire, la prévention des chutes, la nutrition ou le sommeil.

**CONTACT**



Pour rester en bonne santé, trouvez près de chez vous un atelier sur

[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

**Ensemble, les caisses de retraite s'engagent**

