ATELIER Bien MANGER Bien BOUGER

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

ATOUTS PRÉVENTION
Rhône-Alpes

ACTIVITÉ PHYSIQUE NE RIME PAS TOUJOURS avec sport...

Toute activité qui amène à mettre son corps en mouvement, à dépenser de l'énergie est bénéfique

CONCILIER PLAISIR ET SANTÉ est tout à fait possible

Il n'y a pas de bon ou mauvais aliments. Certains sont à privilégier, d'autres à limiter mais tous ont leur place dans vos assiettes

POUR UN MODE DE VIE PLUS ÉQUILIBRÉ, COMMENCEZ PAR :

Augmenter ↗

Les fruits et légumes

Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.

Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.

Le fait maison

L'activité physique

Aller vers ↱

Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets

Les poissons gras et maigres en alternance

L'huile de colza, de noix, d'olive

Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée

Les aliments de saison et les aliments produits localement

BIO

Les aliments bio

Réduire ↘

L'alcool

Les produits sucrés et les boissons sucrées

Les produits salés

La charcuterie

La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats

Les produits avec un Nutri-Score D et E

Le temps passé assis

POUR VARIER VOS ASSIETTES... et votre QUOTIDIEN !

NOUS VOUS PROPOSONS AU MENU 6 SÉANCES

1. VISION GLOBALE DE LA NUTRITION

Comprendre l'importance de la nutrition, et de l'activité physique, dans la protection du bien-vieillir

2. RECOMMANDATIONS EN ALIMENTATION

Connaître et mettre en application les recommandations alimentaires

3. RECOMMANDATIONS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Connaître et savoir mettre en oeuvre les recommandations en activité physique

4. RYTHMES DES REPAS

Construire ses menus selon son budget, au rythme de ses envies

5. RYTHMES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Inciter et accompagner la pratique d'une activité physique au quotidien selon les ressources, les envies, la saison, l'environnement

6. RESSOURCES POUR DES PRATIQUES EN NUTRITION

Soutenir les bonnes pratiques alimentaires par des ressources personnelles, sociales, environnementales

- Prise en charge par votre caisse de retraite
- Séances de 2h
- En groupe de 12 à 15 personnes
- Réalisées par des animateurs professionnels
- Dans une ambiance conviviale

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Est constitué des organismes suivants :

Carsat Rhône-Alpes
MSA Ain Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire
Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs
Filieris
Agirc-Arrco

CET ATELIER VOUS A PLU ?

Venez participer à d'autres actions

Bienvenue à la retraite
Bien vivre sa retraite
Mémoire
Bien-être et estime de soi
Mieux vivre son stress
Sommeil
Audition
Équilibre
Activité physique
Bien chez soi
A pied en toute sécurité
Mobilité et sécurité des conducteurs séniors

Vous pouvez consulter les dates des ateliers sur le site www.atoutsprevention-ra.fr

POUR NOUS JOINDRE

Atouts Prévention Rhône-Alpes
Ensemble, les caisses de retraite s'engagent
CS 23425 69441 Lyon cedex 03
04 72 16 18 19

Réf. APRA 052 - 01/22 - Création et Impression Carsat Rhône-Alpes - Photos : GettyImages

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent
www.atoutsprevention-ra.fr

ATOUTS PRÉVENTION Rhône-Alpes

Carsat Rhône-Alpes · Retraite complémentaire agirc-arrco · msa santé famille retraite services · ANGDM · FilieRIS la santé en action · Avec le soutien de ircantec · CNRACL