



ATELIER Bien MANGER Bien BOUGER



**POUR Bien
Vieillir**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

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

Filiéris

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 seniors



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

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



POUR Bien Vieillir



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

