

# Ateliers "Nutri Activ"

Adoptez les bons reflexes pour bien manger et bouger



Ateliers gratuits,  
réservés aux retraités  
ou personnes âgées  
de + de 60 ans



À Crécy-en-Ponthieu,  
23 route de Rue

Les lundis 6, 13, 20, 27 mars  
et les 17 et 24 avril 2023  
de 10h à 12h



Participez à 6 modules conçus par des experts et animés par un intervenant formé en prévention santé. Dans une ambiance conviviale, vous apprendrez à associer alimentation équilibrée et activité physique.

Lundi 6 mars

## ATELIER 1 : L'ASSIETTE DE MES ENVIES

Identifier ses propres pratiques et savoir intégrer de l'activité physique dans son quotidien.



Lundi 13 mars

## ATELIER 2 : DU BON, DU BEAU !

Connaître les repères nutritionnels et mieux les appliquer au quotidien.

Lundi 20 mars

## ATELIER 3 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SES BIENFAITS

Mesurer son propre niveau d'activité et l'adapter à ses envies.

Lundi 27 mars

## ATELIER 4 : PLAISIR ET PAPILLES

Rester à l'écoute de son corps et de ses émotions. Réactiver ou maintenir l'envie de cuisiner en se faisant plaisir.

Lundi 17 avril

## ATELIER 5 : DU PANIER À L'ASSIETTE

Savoir consommer selon les saisons, maîtriser son budget et identifier les différents modes de cuisson.

Lundi 24 avril

## ATELIER 6 : LES BONS RÉFLEXES CONSOMMATION

Limiter le gaspillage alimentaire, décrypter les étiquettes et maîtriser certains risques pour mieux consommer.

Inscriptions :

09 70 20 00 61 ou 03 22 29 62 62

