



LES ATELIERS

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

Défi autonomie seniors

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

Défi autonomie seniors a été créé le 1^{er} janvier 2017 grâce à un partenariat entre :

- › la CARSAT Nord-Picardie (caisse d'assurance retraite et de la santé au travail) ;
- › les MSA Nord Pas-de-Calais & Picardie (mutualité sociale agricole) ;
- › les SSI Nord Pas-de-Calais & Picardie (sécurité sociale des indépendants).

Les ateliers Équilibre alimentaire

Ces ateliers vous permettront :

- › d'adapter les habitudes alimentaires ;
- › d'avoir une alimentation saine et équilibrée ;
- › de sensibiliser aux effets de l'alimentation sur l'organisme.

Ils se construisent en 5 séances alliant conseils et exercices pratiques.

À vos agendas

5 séances

Équilibre alimentaire

- › **l'alimentation, le mouvement, la vie ;**
L'alimentation, une alliée indispensable.
- › **les composantes essentielles ;**
L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger.
- › **l'alimentation et le rythme de vie ;**
Faire face aux coups de fatigue grâce à l'alimentation.
- › **les achats ;**
Comment lire et comprendre l'étiquetage des aliments ?
- › **l'alimentation et les risques cardiovasculaires ;**
Comment limiter et lutter contre les facteurs de risque ?

Pour tous renseignements :

- ✉ contact@defi-autonomie-seniors.fr
- ☎ Nord-Pas de calais : 03.21.24.61.28
Picardie : 03.22.82.62.23
- 🏠 Sièges sociaux : Défi autonomie seniors,
33 rue du Grand But 59 160 Capinghem
- 🏠 Antenne Picardie : Défi autonomie seniors,
27 rue Frédéric Petit 80 000 Amiens