



Michelbach le haut le 16 mai 2025

Madame, Monsieur,

Le service Animations Prévention santé d'AMAELLES, en collaboration avec Mme Audrey KOELBERT, Diététicienne-Nutritionniste, proposent 5 ateliers de prévention sur le thème de la nutrition aux personnes âgées de 60 ans et plus.

La participation à ces ateliers est entièrement prise en charge par des financeurs AG2R LM, Klésia et Lourmel.

Chaque atelier se déroulera au foyer communal et durera 2 heures : les mardis 03, 10, 17, 24 juin et 1^{er} juillet 2025 de 09h à 11h.

Les thèmes suivants seront abordés tout au long du cycle :

1. Introduction aux bases de l'équilibre alimentaire : discours bienveillant et déculpabilisant pour comprendre les fondamentaux d'une alimentation équilibrée.
2. Lecture des étiquettes : apprendre à lire les étiquettes des produits du commerce, savoir quoi vérifier sur une étiquette alimentaire pour faire des choix éclairés en matière de nutrition.
3. Alimentation et budget : conseils pratiques pour gérer son budget alimentaire, tout en privilégiant des repas équilibrés et variés.
4. Quizz vrai/faux : temps d'échange interactif pour démystifier les idées reçues et clarifier les recommandations nutritionnelles.
5. Composer une semaine de repas équilibrés : ateliers pratique pour planifier une semaine de repas, bilan et dernières recommandations.

Si vous êtes intéressé(e) par ces ateliers, merci de vous inscrire auprès de notre secrétariat de mairie au **03 89 68 60 07**.

Les participants s'engagent à être présents pour les 5 ateliers. Attention : les places sont limitées (8 minimum à 15 maximum).

