

SUJETS

- 1) Les seniors en direct
- 2) Une présence attendue
- 3) « À vos fourneaux »
- 4) Bien dans son âge
- 5) La famille : au cœur de nos actions

1) LES SENIORS EN DIRECT

En partenariat avec le PRIF et avec le soutien de la **CNAV** et de la **MSA**, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** met en place des ateliers « Bien dans son Assiette » en distanciel sous deux formats visio et audio-conférences.

Après réception du courrier de leur caisse de retraite, les seniors appellent les responsables du réseau **Bélénos-Enjeux-Nutrition** qui organisent leur inscription dans l'un des ateliers déployés. A ce jour, 7 ateliers ont été programmé et de nouvelles inscriptions sont en cours pour le mois d'octobre.

2) UNE PRÉSENCE ATTENDUE

Après l'établissement d'un protocole sanitaire respectant les recommandations en vigueur, **Bélénos-Enjeux-Nutrition**, a repris avec enthousiasme ses ateliers en présentiel.

C'est près d'une cinquantaine d'ateliers qui ont débutés en septembre ou sont prévus sur le dernier trimestre 2020. Jeunes et moins jeunes répondent de façon très positive, car la demande était forte pour une reprise des animations en présentiel.



Artiane - Pixabay

3) « À VOS FOURNEAUX », LE BILAN



Riz aux légumes et crevettes
Sirinamey J. - Paris

Le challenge cuisine organisé en partenariat avec le **PRIF** a remporté un franc succès : de tous les départements franciliens, des participants ont transmis leurs recettes illustrées.

Lors des ateliers « Bien dans son assiette » à distance, les intervenants **Bélénos-Enjeux-Nutrition** ont pu animer des échanges de recettes et faire de ce moment un véritable partage convivial.

Cette année, la **Semaine Bleue** qui a lieu du 5 au 11 octobre 2020 a pour thème « ENSEMBLE, BIEN DANS SON ÂGE, BIEN DANS SON TERRITOIRE »

A cette occasion, l'alimentation étant une des clefs pour être « bien dans son âge », **Bélénos-Enjeux-Nutrition** animera plusieurs ateliers à destinations des seniors.

En voici quelques uns :

- « Bien alimenter ses neurones » au Perray (78)
- « Préserver son capital osseux » à Lardy (91)
- « Les bienfaits des aliments de saison » à Epinay (93)

...



5) LA FAMILLE : AU CŒUR DE NOS ACTIONS

La rentrée est déjà loin, les enfants ont repris les cours et le rythme un peu plus tranquille de l'été s'envole entre le travail et les différentes activités à gérer. Pour vous aider à maintenir une **alimentation équilibrée** pour l'ensemble de la **famille** **Bélénos-Enjeux-Nutrition** propose des animations et des conseils pour les plus petits et comme pour les plus grands.

La période périscolaire étant propice à la prévention chez les enfants et les mamans, une diététicienne du réseau **Bélénos-Enjeux-Nutrition** interviendra lors d'un café-poussette à Quincy-sous-Sénart (91) le 13 octobre 2020. Au menu :

- Quizz sur l'alimentation des enfants de 0 à 4 ans
- Dégustation d'eaux
- Lecture d'étiquettes d'aliments infantiles



Aiale - Pixabay

Octobre

- Ateliers « Bien dans son assiette » en présentiel et en visio-conférence
- Ateliers « Santé à La Carte » à Lardy, Epinay sur Seine, Le Perray
- Café-poussette à Quincy-sous-Sénart

Novembre/Décembre

- Ateliers « Bien dans son assiette » en présentiel et en visio-conférence
- Ateliers « Santé à la Carte » à Athis-Mons, Epinay sur Seine, Vigneux sur Seine



BÉLÉNOS-ENJEUX-NUTRITION
POUR VIVRE BIEN AUJOURD'HUI ET ENCORE MIEUX DEMAIN !

