

## SUJETS

- 1) Bien dans son assiette
- 2) Alimentation & Sommeil
- 3) Bien-être au menu
- 4) Santé à la carte
- 5) Alimenter son jeu

## 1) ATELIER BIEN DANS SON ASSIETTE

### Une présentation du parcours du PRIF

Sensibiliser à la dénutrition des seniors est le thème de la journée-conférence organisée par le REGIES-95 (Réseau Gérontologique Inter Etablissements et Services du Val d'Oise) au Conseil Départemental du Val d'Oise le 20 juin 2018.

**Bélénos-Enjeux-Nutrition** accompagne la démarche du PRIF et présente son parcours prévention à travers l'animation d'un stand interactif sur la nutrition des seniors.

Une quinzaine d'ateliers du parcours du PRIF dont six ateliers « **Bien dans son assiette** » sont d'ores et déjà proposés aux seniors dans le département du 95 à partir du mois de septembre.



## 2) ALIMENTER SON SOMMEIL- NOUVEAUTE

Alimentation & Sommeil, une nouvelle thématique dans le cadre du programme « **Bien-être au menu** ».

L'alimentation et le sommeil influencent directement la performance et la vigilance et permettent de préserver la qualité de nos journées et de nos nuits.

En fonction de vos besoins et de vos contraintes, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** vous propose cette nouvelle thématique sous forme de conférences ou d'ateliers pratiques.

En septembre, une conférence sur ce thème se déroulera sur la commune d'Ermont.



### 3) BIEN-ETRE AU MENU

**Bélénos-Enjeux-Nutrition** accompagne ses partenaires :

- **MGEFI** en Champagne-Ardenne avec 3 conférences sur le thème « Garder une bonne santé cardiovasculaire »
- **AG2R LA MONDIALE** à Paris avec 2 conférences :
  - Bien manger, bien bouger pour une meilleure longévité
  - Garder une bonne santé cardiovasculaire

Ce cycle se poursuivra au second semestre par de nouveaux thèmes sur Saint-Maur-des-Fossés et Nanterre.



### 4) SANTÉ À LA CARTE

En mars, cette année, nos diététiciens ont été formés au nouveau programme de **Bélénos-Enjeux-Nutrition**, « Santé à la carte ».

Ces ateliers ludiques ou Cuisine sont modulables et proposent des thèmes nutritionnels variés.

Deux premières séries d'ateliers se sont déjà déroulées à Nanterre et à Garges-Lès-Gonesse, d'autres sont planifiés à la rentrée prochaine.



### 5) ALIMENTER SON JEU

**Bélénos-Enjeux-Nutrition** a clôturé son programme « **Alimenter son jeu** » par un temps fort avec les centres de loisirs de la ville de Pantin.

Le temps d'un après-midi, les enfants, accompagnés de seniors, ont réalisé des activités proposées par **Bélénos-Enjeux-Nutrition** en partenariat avec la Ligue contre le Cancer et la ville de Pantin :

- La plantation de radis
- La fabrication de muesli maison
- La confection d'un tiramisu aux fruits
- Un parcours d'activité physique



### AGENDA

#### Juillet / Août

Ateliers « **Bien dans son assiette** » sur les villes :

- Montigny-lès-Cormeilles
- Villepinte
- Coignières

#### Septembre / Octobre

- **Ateliers Cuisine « Santé à la Carte »** à Coignières & Carrières-sous-Poissy
- **Conférence « Alimentation & sommeil »** à Ermont
- **Conférence « Garder une bonne santé cardiovasculaire »** à Charleville-Mézières