



## SUJETS

- 1) Rentrée des ateliers « Bien dans son assiette »
- 2) Alimentation & arrêt de tabac
- 3) Rentrée « 123 goûter »
- 4) Alimenter son sommeil

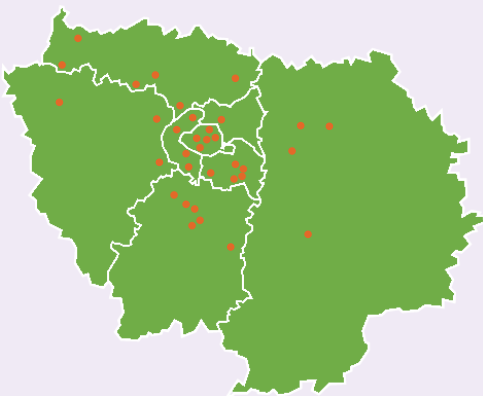
## 1) RENTRÉE DES ATELIERS « BIEN DANS SON ASSIETTE »

Les ateliers « Bien dans son assiette » pour les seniors reprennent en septembre, en partenariat avec le **PRIF** !

**Bélénos-Enjeux-Nutrition**, poursuit ses ateliers dans le cadre du parcours prévention du **PRIF**.

Au 2<sup>ème</sup> semestre 2018, une cinquantaine d'ateliers Bien dans son assiette ont lieu dans les CCAS, résidences foyer-logement ou des associations de seniors de l'Île-de-France : à Paris, Créteil, Aubervilliers, Villeneuve-Saint-Georges, Fontenay-aux-Roses, Mormant, pour en citer quelques uns.

Les seniors y apprennent de façon ludique des astuces pour une alimentation source de santé qui allie plaisir et convivialité.



## 2) ALIMENTATION & ARRÊT DE TABAC

### Une nouvelle thématique au programme Bien-être au menu



A la rentrée prenons de bonnes résolutions !

**Bélénos-Enjeux-Nutrition** élargit son programme Bien-être au menu en proposant un nouveau thème « Alimentation & Arrêt du tabac ».

Afin de mieux gérer le sevrage tabagique et ses conséquences (prise de poids, nervosité, etc.), nous proposons des conférences, ateliers ou stands sur le sujet.

**Bélénos-Enjeux-Nutrition** et son réseau national de diététiciens-nutritionnistes répond à vos questions selon les modalités de votre choix.



### 3) RENTRÉE 123 GOÛTER



Avec plus de 10 ans d'expérience avec l'éducation nationale **Bélenos-Enjeux-Nutrition** vous propose de mettre en place son programme 123 Goûter pour les enfants sur le temps des loisirs : 5 séances ludo-éducatives pour apprendre à bien se nourrir tout en stimulant ses papilles.

Les outils utilisés - ludiques, éducatifs et pédagogiques – ont été conçus par **Bélenos-Enjeux-Nutrition** et sont labellisés PNNS.

**Une rentrée en pleine forme !**

### 4) ALIMENTER SON SOMMEIL

**Bélenos-Enjeux-Nutrition** s'occupe de votre sommeil !

Nous démarrons la rentrée avec une conférence sur les liens entre la nutrition et le sommeil à Ermont. Cette conférence gratuite est ouverte à tous les seniors dès 60 ans.

Quels sont les aliments et les exercices physiques susceptibles d'avoir une influence favorable pour la qualité de notre sommeil ?  
Comment favoriser un sommeil réparateur pour une meilleure qualité de vie ?

Un diététicien-nutritionniste de notre réseau répond aux questions des Ermontais.

Intéressés ?

Nous proposons des conférences sur tout type de thématique autour de l'alimentation et la nutrition. Visitez notre site web pour plus d'informations ! ([www.belenos-nutrition.com](http://www.belenos-nutrition.com))

Gratuit  
ET OUVERT À TOUS

CONFÉRENCE

Quels sont les **aliments** et les **exercices physiques** susceptibles d'avoir une influence favorable pour la qualité de notre sommeil ?

**Nutrition et sommeil**  
Pour les seniors dès 60 ans

Animée par un diététicien/nutritionniste

Salle polyvalente de l'Espace Jeunesse  
(37 bis rue Maurice-Berteaux)  
DE 10 H 30 À 12 H

VENDREDI  
**14**  
SEPTEMBRE

VILLE d'ERMONT

Bélenos  
Enjeux Nutrition

Centre Communal d'Action Sociale

### AGENDA

#### Octobre

- Forum des aidants avec la MACIF
- Conférences Ag2R La Mondiale & MGEFI
- Formation Alimentation & santé mentale
- Ateliers « Bien dans son assiette » lors de la semaine bleue dans toute la France

#### Novembre / Décembre

- Salon des Services à la personne
- Formation « Troubles bipolaires »
- Atelier cuisine « Santé à la carte » à Coignières
- Atelier Noël (« Santé à la carte ») à Carrière-sous-Poissy