

SUJETS

- 1) Conférence grand public avec le PRIF
- 2) Bélénos partenaire du Groupe Thalès
- 3) Garder la forme sans tabac
- 4) Santé à la carte
- 5) Conférence avec AG2R La Mondiale

1) CONFÉRENCE GRAND PUBLIC AVEC LE PRIF

Dans le cadre de la Semaine Bleue, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** a présenté lors d'une conférence grand public à Mitry-Mory, l'atelier « Bien dans son assiette », conçu en partenariat avec le PRIF et destinés aux seniors d'Ile de France.

Cet atelier de prévention nutritionnelle spécifiquement adapté aux retraités et leurs besoins est proposé partout en Ile-de-France en sein du parcours prévention du PRIF.

Sur 2019, une centaine d'ateliers auront vu le jour !

2) BÉLÉNOS-ENJEUX-NUTRITION PARTENAIRE DU GROUPE THALÈS

Dans le prolongement des actions réalisées sur le thème de la qualité de vie au travail, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** continue ses conférences destinées aux salariés du groupe Thalès sur le site de Massy.

En décembre, avec les jours qui se raccourcissent, la conférence « Bien alimenter son sommeil » a connu un grand succès. Au menu : Comment favoriser un sommeil réparateur, rester performant en faisant le plein d'énergie ?



3) GARDER LA FORME SANS TABAC



En cette fin d'année et pendant le #moisSansTabac, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** met l'accent sur l'arrêt du tabac en accompagnant la démarche de prévention de la ville de Garges et de celle de son partenaire MGEFI avec l'animation de conférences et d'ateliers pratiques sur le thème « Garder la forme sans tabac ».

Objectif : aider ceux qui en ont besoin à adopter des comportements favorables au bien-être et à la santé en proposant des conseils pratiques et astuces au quotidien.

4) SANTÉ À LA CARTE

Les résidences autonomie font confiance à **Bélenos-Enjeux-Nutrition** !

Au 2ème semestre 2019, à Alfortville des conférences et ateliers interactifs ont été animés par les diététiciens-nutritionnistes de notre réseau sur des thématiques nutritionnelles variées :

- Le sel
- Le sucre
- Les graisses
- Préserver son capital osseux
- Hydratation...

Ces animations ludiques peuvent être complétées par les ateliers de cuisine de saison (Noël, Pâques, Hiver, Printemps, Eté, Automne).



5) CONFERENCE EN PARTENARIAT AVEC AG2R LA MONDIALE

En partenariat avec AG2R La Mondiale et l'association CLIC Cœur Essonne, **Bélenos-Enjeux-Nutrition** a animé une conférence interactive sur le thème « Préserver son capital osseux » à la médiathèque de Lisses.

Préserver son capital osseux est un élément essentiel pour rester en forme. Certaines pathologies articulaires sont très communes avec l'âge, comme l'ostéoporose et l'arthrose... Elles sont parfois invalidantes dans la vie de tous les jours, source de perte d'autonomie.

Notre intervenante a répondu aux principales questions sur le sujet : Quels sont les aliments et les exercices physiques susceptibles d'avoir une influence favorable pour la santé de l'os ? Comment la nutrition peut-elle nous aider à préserver notre capital osseux ?

AGENDA

Janvier

- Formation pour nos équipes organisée par le PRIF sur la diffusion de messages de santé et de prévention
- Début du programme Santé à la Carte avec la résidence autonomie d'Athis-Mons

Février / Mars

- Atelier cuisine Hiver à Lardy et à Saint-Ouen l'Aumone
- Ateliers thématiques sur le Sucre, le Sel et les Graisses à Athis-Mons
- Mise en place d'un partenariat avec l'épicerie solidaire Courte-Echelle à Paris



BÉLÉNOS-ENJEUX-NUTRITION VOUS SOUHAITE DE BELLES FÊTES !

