

## SUJETS

- 1) Associer présentiel et distanciel
- 2) Bien alimenter ses neurones en Webinaire
- 3) Manger et bouger en télétravail
- 4) Entretenir sa vision
- 5) Bien manger tout en s'amusant

## 1) ASSOCIER PRÉSENTIEL ET DISTANCIÉL

**Bélénos-Enjeux-Nutrition** continue à proposer des ateliers en présentiel (en résidences autonomes) et en distanciel (PRIF, CNAV, MSA, AG2R, etc).

Ces formats sont complémentaires et peuvent toucher des publics différents. Alors pourquoi ne pas les associer ?

Le distanciel a un côté pratique (pas de déplacement donc gain de temps) qui permet d'interpeler le participant dans son quotidien. L'intervention en présentiel a l'avantage de la convivialité (discussion avant et après les séances) et permet de développer du lien social.

## 2) BIEN ALIMENTER SES NEURONES EN WEBINAIRE

Le 11 février, en partenariat avec AG2R et le CLIC du Val de Marne, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** a animé un webinaire sur le thème « Bien alimenter ses neurones » pour une quarantaine de participants seniors (dont ¼ d'hommes).

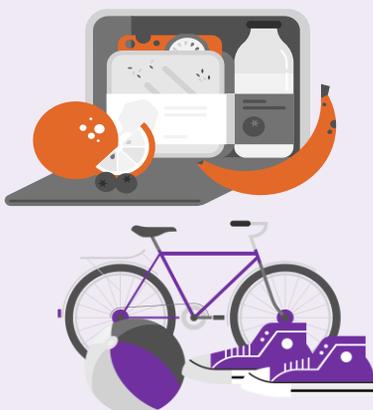
Les participants ont acquis (20%) ou renforcés (80%) leurs connaissances et pour 64% d'entre eux souhaitent modifier leurs habitudes de vie : bouger plus, améliorer leur dîner et être attentif à leur sommeil.



## 3) MANGER ET BOUGER EN TÉLÉTRAVAIL

À ses salariés en télétravail à cause de la crise sanitaire, Enedis a souhaité proposer un programme de prévention sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique.

**Bélénos-Enjeux-Nutrition** anime une webconférence interactive le 30 mars pour une trentaine de salariés sur l'Art du bien manger-bien bouger. Au menu, un jeu de questions-réponses autour des conseils et des astuces pour préparer les repas et planifier les activités physiques au quotidien dans le contexte du télétravail.



La vision est un sens que nous utilisons à chaque instant. Dans un monde où les écrans nous sollicitent constamment, une fatigue oculaire peut se manifester.

**Bélénos-Enjeux-Nutrition** propose une conférence sur le thème « Entretien sa vision » pour regarder les aliments à la loupe et aider à y voir plus clair.

Quels aliments sont indispensables pour bien faire fonctionner nos cellules visuelles ? Quel est l'impact des excès et carences alimentaires sur la santé de l'œil ? Quels conseils pour un mode de vie adapté au bien-être oculaire ?



## 5) BIEN MANGER TOUT EN S'AMUSANT !



Pour insuffler un peu de légèreté, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** a créé un atelier ludique pour apprendre à bien manger tout en s'amusant.

*La crème fraîche est-elle plus grasse que l'huile ?*

*Manger une orange le soir empêche-t-il de dormir ?*

Un quizz sur les idées reçues autour de la nutrition, adaptable à tout public quelque soit l'âge. Des enfants jusqu'aux seniors. Bien manger tout en s'amusant !

## AGENDA

### Avril

- « Entretien sa vision » à Epinay sur Seine
- Ateliers « Manger-Bouger, la santé au menu » avec Enedis
- Bien Dans son Assiette en distanciel visio et audio avec la ville de Colombes

### Mai / Juin

- « Bien remplir son caddie » à Epinay sur Seine
- Alimenter son sommeil à Vigneux sur Seine
- « Bien Manger en s'amusant » à Athis-Mons

