

## Actions collectives ponctuelles Mars 2021 de l'agglomération du choletais

| Date de l'action | Horaire de l'action | Intitulé de l'action | Descriptif de l'action  | Commune | Lieu de l'action    | Modalités   | Contact                                 |
|------------------|---------------------|----------------------|---|---------|---------------------|---|---|
| 11/03/2021       | 10:00               | Atelier diététique   | Quel mangeur êtes-vous ?<br>Pourquoi je mange ? les différentes fonctions de l'alimentation<br>Définition et rôles des nutriments<br>Rôles des 5 sens dans l'alimentation<br>Comment faire face aux possibles effets du vieillissement  | CHOLET  | Rue du bois Régnier | Inscription obligatoire (8 places par atelier). GRATUIT | 02 41 65 14 99 - accueil@cs-leverger.fr |
| 18/03/2021       | 10:00               | Atelier diététique   | L'équilibre alimentaire<br>Les besoins énergétiques<br>Apports/dépenses<br>Rôle de l'activité physique<br>Les besoins spécifiques après 60 ans<br>Ostéoporose<br>Hydratation<br>Mastication<br>Constipation<br>Dénutrition, sarcopénie<br>Définitions des groupes d'aliments/fleur                  | CHOLET  | Rue du Bois Régnier | Inscription obligatoire - GRATUIT (8 places max)        | 02 41 65 14 99 - accueil@cs-leverger.fr |
| 25/03/2021       | 10:00               | Atelier Diététique   | Reprise de la fleur et des différents groupes d'aliments<br>A partir de là : idées reçues sur les aliments<br>Trouver l'erreur<br>Pour l'atelier suivant lister 1 ou plusieurs plats (entrée, plat ou dessert) que vous aimez. A partir de la liste, travail sur l'élaboration de menus équilibrés. | CHOLET  | Rue du Bois Régnier | Inscription obligatoire (8 places max) GRATUIT          | accueil@cs-leverger.fr - 02 41 65 14 99 |
| 01/04/2021       | 10:00               | Atelier diététique   | Que se cache t'il dans mon assiette ?<br>Elaboration menus à partir de recettes du quotidien<br>Trop gras, trop sucré, trop salé les pièges<br>Nutriscore<br>Lecture étiquettes<br>Astuces pour réduire MG ou sucres dans son alimentation  | CHOLET  | Rue du bois Régnier | Inscription obligatoire - GRATUIT                       | accueil@cs-leverger.fr - 02 41 65 14 99 |