

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Les régimes de retraite créent Atouts Prévention Rhône-Alpes :

- Carsat Rhône-Alpes
- Msa Ain Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire
- Rsi des Alpes et du Rhône
- Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs
- Caisse Autonome Nationale de la Sécurité Sociale dans les Mines

Pour nous joindre :

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent.

CS 23425

69441 Lyon cedex 03

Tél : 04 27 82 72 52

www.atoutsprevention-ra.fr

Avec la création d'« Atouts Prévention Rhône-Alpes » les caisses de retraite affirment leur volonté de :

- mener une politique active dans le domaine de la prévention à destination des personnes âgées,
- intensifier leurs offres de prévention sur le territoire par une coopération efficace,
- renforcer le partenariat avec les acteurs régionaux et départementaux,
- mettre en commun un réseau d'évaluateurs pour le soutien à domicile.

Réf. APRA 052 - 01/18 - Conception Atouts Prévention Rhône-Alpes - Impression Carsat Rhône-Alpes. Illustrations © Istock

Bien manger bien bouger

Participer aux ateliers



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



EN PARTENARIAT AVEC LA CNRA ET L'IRCANTEC



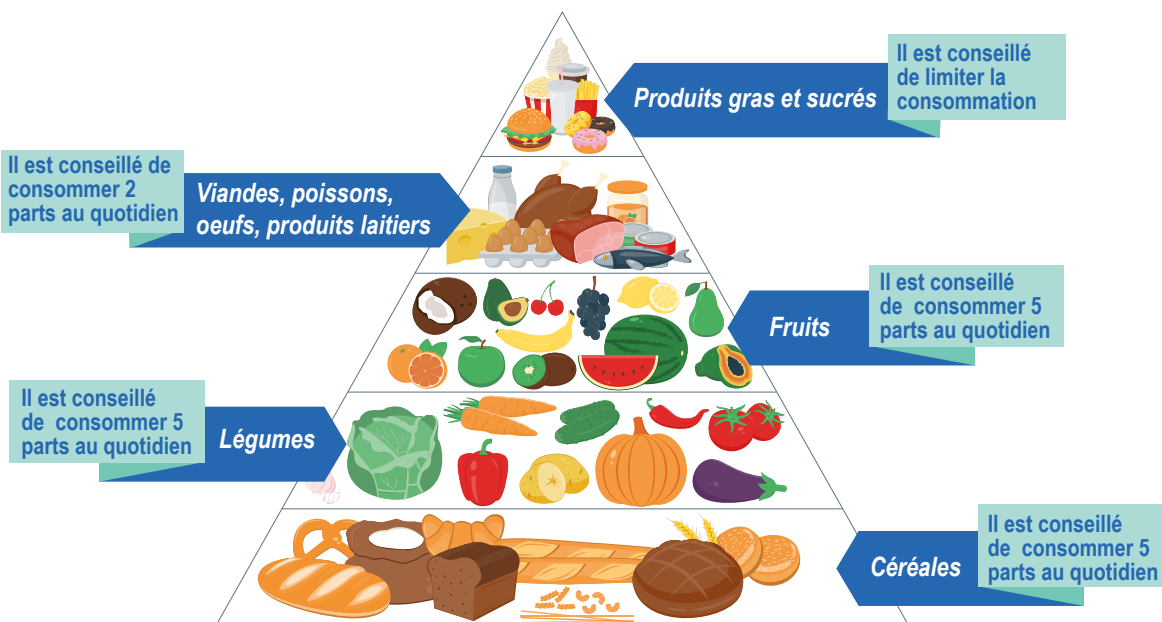
Activité physique ne rime pas toujours avec sport...

Toute activité qui amène à mettre son corps en mouvement, à dépenser de l'énergie est bénéfique

Concilier plaisir et santé est tout à fait possible.

Il n'y a pas de bon ou mauvais aliments.

Certains sont à privilégier, d'autres à limiter mais tous ont leur place dans vos assiettes



Pour varier vos assiettes...et votre quotidien!

Nous vous proposons au menu 6 ou 10 ateliers :

- 1. Vision globale de la nutrition** | Comprendre l'importance de la nutrition, et de l'activité physique, dans la protection du bien-vieillir
- 2. Recommandations en alimentation** | Connaître et mettre en application les recommandations alimentaires.
- 3. Recommandations en activité physique** | Connaître et savoir mettre en œuvre les recommandations en activité physique
- 4. Rythmes des repas** | Construire ses menus selon son budget, au rythme de ses envies.
- 5. Rythmes des activités physiques** | Inciter et accompagner la pratique d'une activité physique au quotidien selon les ressources, les envies, la saison, l'environnement
- 6. Ressources pour des pratiques en nutrition** | Soutenir les bonnes pratiques alimentaires par des ressources personnelles, sociales, environnementales

- 6 ou 10 séances de 2h00
- Gratuit
- En groupe de 12 à 15 personnes
- Réalisé par des animateurs professionnels
- Dans une ambiance conviviale