

Bien manger, bien vieillir : de la théorie à la pratique

Animé par :

**Madame Claire DAINESE, formatrice au
CFPPA**

**Un conférence et cinq séances sur la
thématique de la nutrition**

6 séances avec des conseils nutritionnels pour les personnes âgées, ainsi qu'un atelier dédié à la fabrication de certains mets suggérés.

L'action vise à favoriser un changement de pratiques alimentaires dans le but d'être en meilleure santé mais aussi à montrer qu'il est possible pour chacun d'entre nous de se procurer des ingrédients sains et de les cuisiner de manière simple.

SANT

ATELIE



DAT

07

Mai

2026

09h00

LIEU

Molandier

**Salle Jean Foulquier –
Au cœur du Village**



INFOS

Inscription au 06 19 15 52 97

Proposé par

Agri Campus
CASTELNAU DARY

**Formation adultes
& apprentissage**

Le programme

ATELIER

07
Mai
2026

09h – 12h

Conférence : Besoins nutritionnels et équilibre alimentaire
Présentation de la méthode de suivi du changement de pratiques

ATELIER

21
Mai
2026

09h – 12h

La place des protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux dans la ration et leurs rôles.

ATELIER

28
Mai
2026

09h – 12h

Les principales sources, quantités conseillées, carences et/ou excès, recommandations.

ATELIER

11
Juin
2026

09h – 12h

Présentation d'exemples de menus équilibrés, liste de courses correspondantes
Compréhension nutritionnelle des étiquettes

ATELIER

25
Juin
2026

09h – 12h

Atelier pratique avec présentation d'aliments alliés santé et préparation de mets suggérés

ATELIER

02
Juillet
2026

09h – 12h

Bilan
Échanges sur les changements de pratiques des participants : modifications observées, difficultés et résolutions

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.