



# Salies-de-Béarn : un atelier gratuit pour aider les seniors à mieux manger et bien bouger

*Gilbert Laveissiere*



À partir du 20 avril, l'Asept Sud Aquitaine propose aux plus de 55 ans un cycle de six séances thématiques pour concilier équilibre alimentaire et activité physique

À partir du lundi 20 avril 2026, un atelier gratuit destiné aux seniors sera proposé à Salies-de-Béarn autour du thème « Nutri Activ', mieux manger et bien bouger ». Cette initiative est portée par l'Asept (Association santé, éducation et prévention sur les territoires) Sud Aquitaine, en partenariat avec l'espace de vie sociale Le Savoir partagé.

Ouvert aux personnes de plus de 55 ans, ce programme se déroule en six séances hebdomadaires de deux heures, tous les lundis jusqu'au 1er juin. Les participants pourront bénéficier de conseils pratiques pour adopter de bonnes habitudes alimentaires et maintenir une activité physique adaptée.

Mission de prévention

Au fil des séances, différents thèmes seront abordés : repères nutritionnels, lecture des étiquettes, lutte contre le gaspillage alimentaire, ou encore écoute de son corps et de ses besoins. Les ateliers auront lieu de 9 h 30 à 11 h 30 à Salies-de-Béarn. Entièrement gratuits, ils nécessitent toutefois une inscription préalable.

À travers ce type d'actions, l'Asept Sud Aquitaine poursuit sa mission de prévention auprès des seniors, afin de favoriser un vieillissement actif et en bonne santé.

Inscription auprès de l'espace de vie sociale ou en ligne : [asept-sudaquitaine.fr/nos-actions/ateliers-nutri-activ.html](http://asept-sudaquitaine.fr/nos-actions/ateliers-nutri-activ.html) ■