



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent



Les ateliers Nutrition Santé

*Bien se nourrir
pour rester en forme*



ASEPT

Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires

Bien se nourrir pour rester en forme

*Des ateliers pour s'informer
sur les effets de l'alimentation
sur la santé et améliorer sa qualité
de vie par le « bien manger ».*

Un cycle de 10 ateliers,

- 2 heures par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.

*Chaque participant s'engage à suivre
le cycle complet des ateliers.*

Ouvert à tous à partir de 55 ans,
quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-sudaquitaine.fr



Les ateliers Nutrition Santé

- **Atelier 1**

« Pourquoi je mange ? »

- **Atelier 2**

« Le plaisir au bout de ma fourchette »

- **Atelier 3**

*« Mon équilibre alimentaire :
une histoire de famille(s) »*

- **Atelier 4**

*« Rythme & diversité :
le secret de l'équilibre alimentaire »*

- **Atelier 5**

« Mes choix pour bien manger »

- **Atelier 6**

« Je deviens un consommateur averti »



- **Atelier 7**

« Les secrets de mon assiette »

- **Atelier 8**

« Alimentation & activité physique : mes atouts santé ». Intervention d'un(e) diététicien(ne)

- **Ateliers 9 et 10**

« Manger-bouger : mon accord parfait. Alimentation, convivialité et activité »

Partage d'un repas pendant le dernier atelier.

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels.

Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

5

bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Adaptez votre alimentation à votre âge,
- Apprenez à concilier alimentation équilibrée et coût modéré,
- Préservez le plaisir de cuisiner et de bien manger,
- Accordez besoins alimentaires et activité physique,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Sud Aquitaine

Landes

70 rue Alphonse Daudet
40286 Saint-Pierre-du-Mont cedex
Tél. : **05 58 06 55 98**

Pyrénées Atlantiques

1 place Marguerite Laborde
64000 Pau
Tél. : **05 59 80 98 88**

contact@asept-sudaquitaine.fr

adresse postale : 4 rue Galos 64 000 Pau

 ASEPT Sud Aquitaine

