

ASEPT
Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent





Carsat & Santa

ircantec











- · 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.



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

ASEPT Gironde 13 rue Ferrère 33052 Bordeaux

Tél.: 05 57 99 79 39 contact@asept-gironde.fr









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-gironde.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.