

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 Périgord Agenais
7 place du G^{al} Leclerc 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 02 68 76

contact@asept-perigord-agenais.fr

f ASEPT Périgord Agenais



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Crédits photos : Bigstock, Foollia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

Les ateliers Nutrition Santé

Bien se nourrir pour rester en forme

www.asept-perigord-agenais.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-perigord-agenais.fr



POUR
B I E N
V I E I L L I R

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.