Contact ASEPT Poitou-Charentes Isabelle CHAUDET 05 46 97 53 02

chaudet.isabelle@charentes.msa.fr

Affranchir au tarif en vigueur

ASEPT Poitou-Charentes

1 Boulevard Vladimir 17100 SAINTES

Coordonnées



5 bonnes raisons de participer

- Vous recevrez de bons conseils, simples et clairs
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi..
- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus heureuse
- Et...ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale

www.asept-poitoucharentes.fr

















→ Pourquoi

- Pour **s'informer** sur les effets de l'alimentation dans le «Bien Vieillir»
- Pour prendre conscience de ses comportements actuels en matière d'alimentation et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable

→ Pour qui ?

Pour toute personne

à partir de 55 ans

quel que soit son régime

de protection sociale

→ Comment ça marche ?

- Les ateliers sont organisés en 9 séances hebdomadaires de 2h par groupe d'environ 12 personnes
- Une participation de 20€
 est demandée par personne
 pour l'ensemble des
 séances

→Oý ş

Les ateliers se déroulent dans des locaux **proches de chez vous** (salles des fêtes, salles municipales...)

ડ

Atelier 1 Pourquoi je mange ?

Atelier 2 Le plaisir au bout de ma fourchette

Atelier 3 Mon équilibre alimentaire : «une histoire de famille»

Atelier 4 Rythme et diversité : Le secret de l'équilibre alimentaire

Atelier 5 Mon choix pour bien mange

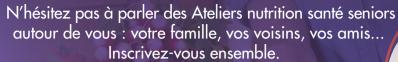
Atelier 6 le deviens un consommateur averti

Atelier 7 Les secrets de mon assiette

Atelier 8 Alimentation et activité physique : mes atouts santé

Atelier 9 Manger - Bouger : mon accord parfait

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des personnes certifiées, toutes formées à une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.



En participant, vous vous engagez à suivre le cycle complet. Une participation forfaitaire est demandée.

Bulletin de participation



Les Ateliers Nutrition Santé Séniors

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi
lom :
rénom :
dresse :
<u> </u>
-mail :

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos