

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



CCMSA | Direction de la Santé - Tél. : 01 46 97 53 02
Crédits photos : iStock - Habinger, P. Auzan, Photofest, S. Cambon, Service Image

Les Ateliers Nutrition Santé Seniors
Bien se nourrir pour rester en forme
Une idée MSA



à partir de
55 ans



 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Poitou-Charentes

→ 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

Les thèmes

- 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 manger
- Atelier 6** Je 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



N'hésitez pas à parler des Ateliers nutrition santé seniors
autour de vous : votre famille, vos voisins, vos amis...
Inscrivez-vous ensemble.

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

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

E-mail :

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

→ 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

→ Où ?

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

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.