

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.



 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
des Charentes

Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez nous :

ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr



pourbienvieillir.fr



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent



Les ateliers Nutrition Santé

Bien se nourrir
pour rester en forme

www.asept-charentes.fr

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
des Charentes

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 9 ateliers,

- 2 heures par semaine,
- par 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.

Tarif : 20 euros par personne et par cycle avec prise en charge possible.

Proche de chez vous, découvrez notre programme sur www.asept-charentes.fr



Les ateliers Nutrition Santé

• Atelier 1

« Pourquoi je mange ? »

Au delà du principe nourricier, les grandes fonctions de l'alimentation

• Atelier 2

« Le plaisir au bout de ma fourchette »

Les 5 sens et l'alimentation

• Atelier 3

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

Bien connaître les apports de chaque aliment pour les associer et concevoir des repas équilibrés

• Atelier 4

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

Les grands messages pour rester en forme

• Atelier 5

« Mes choix pour bien manger »

Décrypter un emballage alimentaire et mieux gérer les risques alimentaires

• Atelier 6

« Je deviens un consommateur averti »

L'hygiène alimentaire, lieux de vente et mode de consommation

• Atelier 7

« Les secrets de mon assiette »

Eviter de manger trop gras, trop salé, trop sucré. Les différents modes de cuisson.

• Atelier 8

« Alimentation & activité physique : mes atouts santé ».

Intervention d'un(e) diététicien(ne)

Comprendre l'impact de l'alimentation sur la santé

• Ateliers 9

« Manger-bouger : mon accord parfait »

Alimentation, activité physique et convivialités

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.