

# 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](mailto:contact@asept-charentes.fr)



[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent



## Les ateliers Nutrition Santé

Bien se nourrir  
pour rester en forme

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
des Charentes

[www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.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 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](http://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.**