

# 5

## bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Adaptez votre alimentation et votre activité physique à votre âge ou vos besoins,
- 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  
ASEPT 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)

 **POUR BIEN VieILLIR**  
[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

 **POUR BIEN VieILLIR**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## Les ateliers Nutri'Activ

Adoptez les bons réflexes  
pour bien bouger et manger

  
Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
ASEPT des Charentes

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

# Bien se nourrir pour rester en forme

Des ateliers pour prendre conscience de l'importance de bien manger et bien bouger pour préserver durablement sa santé,

## Un cycle de 6 séances,

- 2 heures par semaine,
- par groupes d'environ 12 personnes.

Ouvert à tous à partir de 55 ans,  
quel que soit votre régime de retraite.

Toutes nos actions sont gratuites

Proche de chez vous,  
découvrez notre programme sur  
[www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)



## Les Ateliers Nutri'Activ, un menu complet



### • Séance 1

« *L'assiette de mes envies* »

Comprendre comment notre personnalité, nos habitudes ou notre mode de vie retentissent sur notre comportement alimentaire et physique au quotidien.

### • Séance 2

« *Dans mon assiette, du bon et du beau* »

Définir les apports nutritionnels essentiels et les appliquer aisément au quotidien.

### • Séance 3

« *Assiette et activité, à l'unisson* »

Adopter un mode de vie actif, trouver le juste équilibre entre activités sédentaires et physiques.

### • Séance 4

« *Plaisir et papilles* »

Manger en étant à l'écoute de ses sens. Réactiver ou maintenir l'envie de cuisiner en se faisant plaisir à travers une alimentation équilibrée.

### • Séance 5

« *Du panier à l'assiette* »

Maîtriser son budget, acheter de saison, comprendre l'impact nutritionnel des différents modes de cuisson et de consommation des aliments.

### • Séance 6

« *Étiquetage, hygiène, gaspillage, ... les bons réflexes* »

Décrypter les étiquettes pour réduire les risques nutritionnels. Adopter les bons réflexes pour limiter le gaspillage alimentaire et conserver ses aliments.

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