

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> **Trouver un atelier près de chez vous ?**
bienveillir-sudpaca.fr

> **Conseils et astuces pour tous les jours :**
Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-veillir.fr/>

> **Contact : Asept Paca**
152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille
contact@asept-paca.fr
Tél. : 04 94 60 39 93

IR22-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

NUTRI ACTIV'

ATELIER GRATUIT

6 séances de 2h
animées par un professionnel



Du bon, du beau, du gourmand !



L'Asept Paca organise des
ateliers gratuits ouverts
aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :
bienveillir-sudpaca.fr





NUTRI ACTIV, C'EST TOUT UN PROGRAMME !

Au menu de ces 6 séances, du bon, du beau et du liant !!!
On est gourmandes et gourmands mais on partage 😊.
On se dépense mais on maîtrise l'addition
parce qu'on est des chefs !

Contenu de l'atelier

SÉANCE 1

L'assiette de mes envies

Je dois découvrir quel mangeur je suis :
sucré ou salé, repas fractionnés
ou menu complet 3 fois par jour,
et pour quelles dépenses physiques ?

SÉANCE 2

Dans mon assiette, du bon et du beau !

Donnez-moi le secret de l'équilibre
alimentaire... est-il universel
ou dois-je suivre mes intuitions et mes
envies au jour le jour ?

SÉANCE 3

Assiette et activité, à l'unisson

Où en suis-je avec mon corps
et mes activités physiques ?
Je jardine au printemps, je fais le
ménage chaque semaine,
est-ce que cela compte ?
Qu'ai-je envie de pratiquer comme
autres activités ?

SÉANCE 4

Plaisir et papilles

Le plaisir de se nourrir se cultive
et s'arrose : j'écoute mon corps
et ses émotions.

SÉANCE 5

Du panier à l'assiette

Comment assortir les aliments,
les cuisiner à la bonne saison
et tout en ne dépensant pas trop ?

SÉANCE 6

Étiquetage, hygiène, gaspillage... les bons réflexes

Je veux devenir un consommateur
averti ! Décrypter les étiquettes, limiter
le gaspillage alimentaire et échanger
des astuces.



Manger, bouger, c'est la santé !

Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit,
d'un groupe constitué
d'environ 15 personnes.
L'inscription est obligatoire.
Les ateliers de 2h à raison
d'une séance par semaine
sur 6 semaines consécutives,
sont animés par des
professionnels.

Pour qui ?

Pour tous les retraités,
quel que soit son régime
de protection sociale.
Nous vous invitons à venir en
couple si vous le souhaitez.

Où ?

Les ateliers se déroulent
au plus près de chez vous :
espaces culturels,
salles polyvalentes, maisons
de quartier...



POUR Bien
Vieillir