

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 ?

> 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

BIEN MANGER BIEN BOUGER... C'EST LA SANTÉ !

ATELIER GRATUIT

5 séances de 2h30
animées par un professionnel



Marius junior et senior
s'entraînent pour l'atelier...



Carsat
Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Sud-Est



ircantec
La retraite complémentaire publique

agircetairco
Retraite Complémentaire Agricole et Rural

Camies
Caisse d'Allocations Familiales et de Retraites



CHRACL
Caisse d'Allocations Familiales et de Retraites

Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
PACA

pb POUR Bien Vieillir



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

Tous nos ateliers sont sur :

Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
PACA

pb POUR Bien Vieillir



POURQUOI CET ATELIER ?

Parce que la nutrition est un vaste sujet qui allie alimentation et activité physique.
Pour avoir la capacité de faire des choix éclairés sur son alimentation. Visons l'équilibre !

Contenu de l'atelier

SÉANCE 1

L'assiette de mes envies

Les atouts santé, économiques et environnementaux de notre alimentation pour « manger bon, sain et juste à petit prix ».

SÉANCE 2

Être « acteur de sa santé »

Mes connaissances sur l'équilibre alimentaire : idées reçues ou vérité ?

SÉANCE 3

Plaisir et papilles dans l'assiette

Qualité ET quantité, le plaisir du goût avant tout.

4^{ÈME} SÉANCE

Étiquetage, hygiène, gaspillage... les bons réflexes

Savoir consommer malin : étiquettes et emballages alimentaires n'auront plus de secret.

SÉANCE 5

Echanges des pratiques culinaires et des recettes traditionnelles

Transmettre ses spécialités, en connaître de nouvelles.



N'OUBLIONS PAS LE PHYSIQUE :

« Manger c'est bien, « manger/bouger », c'est la santé ! »



Marthe et Jeanine font le point sur la dernière recette...

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.

Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit, en petit groupe de **10 à 15 personnes maximum**.
L'inscription est obligatoire.
Les ateliers **de 2h30** à raison d'une séance par semaine **sur 5 semaines consécutives**, sont animés par des professionnels.

Où ?

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