

# 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.



Toutes ces actions sont conçues,  
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,  
contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde  
13 rue Ferrère 33052 Bordeaux  
Tél. : **05 57 99 79 39**  
[contact@asept-gironde.fr](mailto:contact@asept-gironde.fr)

 ASEPT Gironde



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent

Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

## Les ateliers Nutrition Santé

Bien se nourrir  
pour rester en forme

[www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.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 10 ateliers,

- 2 heures par semaine,
- par petits 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.

Gratuit et proche de chez vous, découvrez notre programme sur [www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr)



## Les ateliers Nutrition Santé

- **Atelier 1**  
« Pourquoi je mange ? »
- **Atelier 2**  
« Le plaisir au bout de ma fourchette »
- **Atelier 3**  
« Mon équilibre alimentaire : une histoire de famille(s) »
- **Atelier 4**  
« Rythme & diversité : le secret de l'équilibre alimentaire »
- **Atelier 5**  
« Mes choix pour bien manger »
- **Atelier 6**  
« Je deviens un consommateur averti »

- **Atelier 7**  
« Les secrets de mon assiette »

- **Atelier 8**  
« Alimentation & activité physique : mes atouts santé ». Intervention d'un(e) diététicien(ne)

- **Ateliers 9 et 10**  
« Manger-bouger : mon accord parfait. Alimentation, convivialité et activité »

Partage d'un repas pendant le dernier atelier.

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