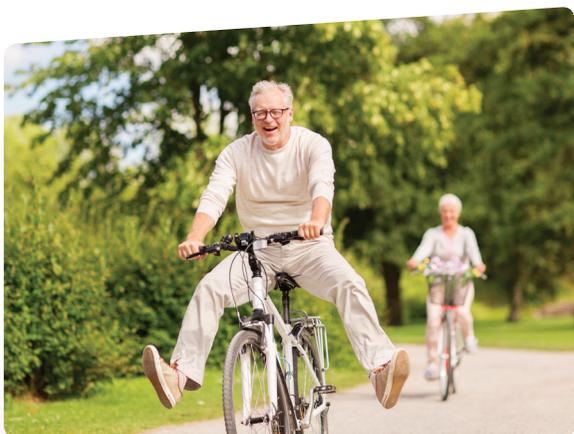


5 bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Profitez de moments collectifs d'échanges et d'interactivité autour de l'alimentation et de l'activité physique
- Faites rimer santé avec plaisir et convivialité
- Devenez un consommateur averti
- Utilisez les nouvelles technologies au service de votre santé
- Participez à des 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 :

Landes
70 rue Alphonse Daudet
40286 St-Pierre-du-Mont cedex
Tél. : **05 58 06 55 98**

Pyrénées Atlantiques
1 place Marguerite Laborde
64000 Pau
Tél. : **05 59 80 98 88**

Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 Pau
E-mail : aseptsudaquitaine@gmail.com

 ASEPT Sud Aquitaine

 @AseptSud



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Les ateliers Nutri Activ'

Bien manger, bien bouger : un duo gagnant

www.christophecoll.com

Mieux manger et bien bouger

Comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière



Un cycle de 6 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-sudaquitaine.fr

Les ateliers NutriActiv'

Atelier 1 : L'assiette de mes envies

Identifier ses propres pratiques et savoir intégrer de l'activité physique dans son quotidien.

Atelier 2 : Dans mon assiette, du bon et du beau

Connaître les repères nutritionnels et mieux les appliquer au quotidien.

Atelier 3 : Assiette et activité, à l'unisson

Mesurer son propre niveau d'activité et l'adapter à ses envies.

Atelier 4 : Plaisir et papilles

Rester à l'écoute de son corps et de ses émotions.

Atelier 5 : Du panier à l'assiette

Savoir consommer selon les saisons, maîtriser son budget et identifier les différents modes de cuisson.

Atelier 6 : Etiquetage, hygiène, gaspillage...les bons réflexes

Limiter le gaspillage alimentaire, décrypter les étiquettes et maîtriser certains risques pour mieux consommer.

Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

Des outils numériques au service de cet atelier : des conseils sur les applications, les sites internet...

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés de manière interactive par des professionnels.