

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 ?

www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

> Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

> Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

contact@asept-paca.fr

Tél. : 04 94 60 39 93

ATELIER

Nutrition et éveil corporel

ir7_asept - janvier 2019 - Photos : Thinkstock - Réalisation : V. L'Hosits. Réalisation : www.flo-vardon-studio.com



Roger s'entraîne
pour l'atelier



Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits, ouverts aux jeunes de + de 60 ans



Cuisinez équilibré et bougez mieux !

Pourquoi ?

- Parce que la nutrition est un vaste sujet qui allie alimentation et activité physique.
- Pour être en capacité de faire des choix éclairés sur son alimentation.
- Pour redécouvrir les bienfaits d'une activité physique et sportive.

Contenu de l'atelier

- Mon alimentation : qualité ET quantité, le plaisir du goût avant tout.
- Passons au physique, à son activité.
- Ce qu'il faut savoir sur les maladies de civilisation influencées par le mode de vie
- Qu'est-ce que je mange ? Etiquettes et emballages alimentaires n'auront plus de secret.
- Bouger mieux ? Comment ? Testons-nous !

2



➤ Jacqueline et Thérèse font le point sur leur dernier atelier.

Comment ça marche ?

- Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, **gratuit**, en petit groupe de 15 personnes.
- Un atelier en 5 séances de 2h30, à raison d'une séance par semaine.

Pour qui ?

Pour tous les jeunes retraités de 60 ans et plus, quel que soit le régime de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent au plus près de chez vous.

3