

Qui sommes-nous ?

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 l'avancée en âge et préserver l'autonomie en proposant un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation accompagnés d'ateliers collectifs gratuits sur les thématiques du sommeil, de la mémoire, de l'activité physique, de 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



Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent



ATELIER

Nutrition et éveil corporel

ir7_asept - Février 2020 - Photos : Thinkstock - Réalisation : Conception : V. L'Hosais. Réalisation : www.flo-vardon-studio.com



Roger s'entraîne

pour l'atelier



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



Cuisez 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