

## L'Asept Sud Aquitaine a le plaisir de vous inviter à l'atelier Nutri Activ !

6 séances de 2 h



### **VIELLENAVE D ARTHEZ - Jeudi 03 Octobre 2024**

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

#### **Programme**

##### ***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.

Un cycle de **6 ateliers**, ouvert à tous à **partir de 55 ans**, quel que soit votre régime de retraite.

- **2 heures** par semaine,
- par petits groupes d'environ **12 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

**JE M'INSCRIS**

**Du Jeudi 03 Octobre 2024 au Jeudi 07 Novembre 2024**

**de 09:30 à 11:30**

**MAISON POUR TOUS**

**VIELLENAVE D ARTHEZ**



**ASEPT Sud Aquitaine**

#### **Landes**

70, rue Alphonse Daudet  
40286 Saint Pierre du Mont Cedex

Tél. **05 58 06 55 98**

#### **Pyrénées Atlantiques**

1 Place Marguerite Laborde  
64000 Pau

Tél. **05 59 80 98 88**

[www.asept-sudaquitaine.fr](http://www.asept-sudaquitaine.fr)

[Se désabonner](#)

