

Cette action vous est proposée par  
**Pour bien vieillir Bretagne**

Pour bien vieillir Bretagne, c'est :

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le "bien-vieillir" : la Carsat Bretagne, la MSA, la CNRACL et l'Ircantec.
- Des ateliers de prévention autour de dix thématiques, de la mémoire à la nutrition, de l'habitat à la prévention des chutes.
- Des ateliers construits autour de référentiels développés en partenariat avec Santé publique France (Agence nationale de santé publique).
- Des ateliers gratuits, accessibles à tous les retraités dans toute la Bretagne.

**Nous contacter :**  
[www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr)  
**Asept Bretagne**  
02 99 01 81 81  
[contact@asept-bretagne.fr](mailto:contact@asept-bretagne.fr)  
[www.asept-bretagne.fr](http://www.asept-bretagne.fr)

Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires.



**BRETAGNE**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

**BRETAGNE**

# Les ateliers Nutrition



AS010DpEplianhModifiable22\_Les ateliers Nutrition\_08-2020 - Crédit photo : Getty Images, iStock, couverture : © Katarzyna Blaslesiewicz



## Manger équilibré est indispensable pour rester en forme. Mais quelle est la recette ? Grâce aux ateliers Nutrition, apprenez à vous faire plaisir tout en préservant votre santé !

Les ateliers nutrition, ce sont des rencontres conviviales en petit groupe, animées par un professionnel. Vous y recevrez des conseils personnalisés pour :

- Composer un repas équilibré
- Choisir des aliments de qualité sans se ruiner
- Garder la forme.

Au menu : échanges, jeux, décryptage d'étiquettes de produits et dégustations. Tout ce qu'il faut pour passer à table avec plaisir !

## Pourquoi participer aux ateliers ?

- Pour faire le plein d'informations et de bonnes idées
- Pour aiguïser ses papilles et faire de nouvelles expériences culinaires
- Pour partager un bon moment autour d'une table
- Pour découvrir que la santé est dans l'assiette... et le plaisir aussi !



## Témoignages

« Merci de m'avoir fait découvrir des recettes originales pour varier mes repas ! ».

*Christian*

« J'ai découvert ce producteur proche de chez moi, que je ne connaissais pas ».

*Sylvie*

« J'ai compris qu'on pouvait rester en forme sans passer sa vie au régime ».

*Jean-François*

## Informations pratiques

Les Ateliers Nutrition Santé Seniors

L'ASEPT Bretagne est une association de prévention et d'éducation à la santé, qui anime différents ateliers sur les territoires de la région pour les personnes retraitées. Cet atelier de 9 séances, permet de s'informer sur les effets de la nutrition dans la santé, de prendre conscience de ses comportements actuels et d'acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable. Cette action labellisée "Pour Bien Vieillir" est organisée avec le soutien financier de Pour Bien Vieillir Bretagne et de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) du département. Pour découvrir les ateliers : [www.asept-bretagne.fr](http://www.asept-bretagne.fr)