

LES ATELIERS NUTRI ACTIV', VOTRE NOUVEAU PROGRAMME SANTE !



Parce que les **besoins nutritionnels et physiologiques évoluent avec l'âge**, l'ASEPT Corse vous propose de participer aux ateliers Nutri Activ'.

A travers **6 modules conçus et animés par des experts**, vous apprendrez à associer alimentation équilibrée et activité physique, dans une ambiance conviviale.

Basés sur le partage d'expérience, ces ateliers vous permettront **d'acquérir les notions essentielles et les bonnes pratiques pour préserver votre santé au quotidien**. Vous y découvrirez des solutions simples et efficaces, adaptées à vos envies, vos besoins et vos capacités.

Organisés en 6 sessions de 2 heures (1 session par semaine) par groupe de 8 à 12 participants, les ateliers **Nutri Activ' vous proposent un programme complet** :

- ✓ Atelier 1 : alimentation et activité physique,
- ✓ Atelier 2 : les besoins nutritionnels spécifiques des séniors,
- ✓ Atelier 3 : l'activité physique et ses bienfaits,
- ✓ Atelier 4 : l'alimentation plaisir,
- ✓ Atelier 5 : du panier à l'assiette,
- ✓ Atelier 6 : les bons réflexes de consommation.

Toute personne de plus de 55 ans peut y participer en s'engageant à suivre l'intégralité du programme.

Inscrivez-vous dès maintenant en contactant l'ASEPT Corse au **07 60 80 61 25** ou à **info@asept-corse.fr** ou en complétant le formulaire accessible sur le site www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr