

# Les Ateliers Nutrition Santé Seniors

à partir de  
**55 ans**

**Votre équilibre  
alimentaire  
a de l'avenir**



**Aspas**  
33 rue du Grand But  
59160 CAPINGHEM

**03 21 24 61 28**  
Aspas - 33 rue du Grand But  
59160 CAPINGHEM  
contact@aspas.fr  
www.aspas.fr

# Pourquoi ?

Pour s'informer sur l'alimentation

Pour devenir  
un consommateur averti

Pour partager  
un moment de convivialité

# Pour qui ?

Pour toute personne  
à partir de 55 ans

# Comment ça marche ?

Les ateliers sont organisés  
en 9 séances de 2 heures  
par petits groupes

# Où ?

Les ateliers se déroulent  
dans des locaux proches  
de chez vous (salle des fêtes,  
salles municipales...).

# Les ateliers

Le cycle complet est composé de 9 ateliers  
avec des thématiques différentes :

**Atelier 1** « Pourquoi je mange ? »

**Atelier 2** « Les 5 sens de l'alimentation »

**Atelier 3** « Les familles d'aliments et les besoins  
nutritionnels »

**Atelier 4** « Le rythme des repas et la diversité  
alimentaire »

**Atelier 5** « Savoir choisir pour bien manger »

**Atelier 6** « Mieux connaître les lieux de vente pour  
mieux consommer »

**Atelier 7** « Que se cache-t-il dans mon assiette ? »

**Atelier 8** « Alimentation et Prévention santé »

**Atelier 9** « Alimentation et convivialité »

**Frais d'inscription : 20 € pour les 9 ateliers.**

N'hésitez pas à nous contacter au 03 21 24 61 28  
ou à découvrir notre site [www.aspas.fr](http://www.aspas.fr)

*Les Ateliers Nutrition Santé Seniors ont été créés par la  
MSA Gironde Service Développement Social, avec le sou-  
tien d'une diététicienne, Mme Couillard. La MSA Gironde  
a confié le déploiement de ce produit à l'Asept Gironde.*



# Bulletin de participation

## Les Ateliers Nutrition Santé Seniors

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

E-mail :

**N'hésitez pas à parler  
des Ateliers**

**Nutrition Santé Seniors  
autour de vous : votre famille,  
vos voisins, vos amis...**

**Inscrivez-vous ensemble.**