



Courrier suivi par Clarisse Delacourt

☎ **02.98.85.79.25**

asept.bretagne@msa-services.fr

Bonjour,

Notre association, l'ASEPT Bretagne, partenaire des caisses de retraite, sommes une association de prévention et d'éducation à la santé, qui anime différents ateliers sur les territoires de la région pour les personnes retraitées.

Nos actions sont co-financées par l'association « Pour Bien Vieillir Bretagne » (anciennement CAP Retraite Bretagne) et la Conférence des Financeurs.

Nous organisons une réunion d'information Atelier Nutrition le:

**Lundi 6 Mai à 14h30
Mairie
22450 POMMERIT JAUDY**

Cet atelier se déroulera sur 9 séances (une par semaine) d'environ deux heures, suivant le planning ci-dessous :

- **Séance 1 : Pourquoi je mange ?**
- **Séance 2 : Le plaisir au bout de ma fourchette**
- **Séance 3 : Mon équilibre alimentaire, une histoire de famille(s)**
- **Séance 4 : Rythme et diversité : le secret de l'équilibre alimentaire**
- **Séance 5 : Mes choix pour bien manger**
- **Séance 6 : Je deviens un consommateur averti**
- **Séance 7 : Les secrets de mon assiette**
- **Séance 8 : Alimentation et activité physique : mes atouts santé** (*participation d'une diététicienne*)
- **Séance 9 : Manger-bouger : mon accord parfait**

Ce programme d'éducation à la santé a pour objectif d'aider à améliorer la qualité de vie et à préserver le capital santé des participants.

Une participation financière de 20 € est demandée aux personnes pour la totalité de l'atelier.

Je me permets donc de vous envoyer les dépliants de notre association, et vous remercie par avance de la communication que vous pourrez réaliser auprès de vos différents partenaires.

Je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Bien cordialement,

Clarisse Delacourt

Secrétaire ASEPT Bretagne