Seniors, avec les Ateliers « Nutri-activ' », soyez acteurs de santé et bien-être !

Adoptez les bons réflexes en passant par l'assiette et l'activité physique !

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de Lorraine (ASEPT Lorraine) en partenariat avec la Communauté de Communes Meurthe Mortagne Moselle, la Commune de Charmois, le Contrat Local de Santé du PETR du Lunévillois, la CPTS Sel et Eau et le Conseil Départemental de Meurthe et Moselle, vous propose un cycle de six ateliers pour prendre conscience de l'importance de l'alimentation et de l'activité physique pour le bien vieillir et le bien-être.

Développé pour le compte de la MSA Lorraine et ses partenaires, s'adresse à toutes les personnes de 55 ans et plus. Il bénéficie du soutien financier de la Commission des Financeurs du Département 54, de la CARSAT Nord-Est, de la MSA Lorraine et de la CAMIEG.

Un programme de 6 séances collectives de 6 à 16 personnes, de 2h30 chacune, animées par un animateur spécifiquement formé.

Il s'agit de prendre soin de soi, d'acquérir les bons réflexes du quotidien en échangeant dans la convivialité sur les comportements favorables à adopter. L'occasion de s'orienter également vers les nouvelles technologies autour de moments collectifs où chacun aura la place de s'exprimer et d'apprivoiser ses connaissances.

En consacrant quelques heures à votre bien être, vous gagnerez une retraite plus sereine.

Vous recevrez des conseils simples et clairs pour adopter les bons réflexes chaque jour tout en passant un bon moment.

Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi !

Programme :

- → Atelier 1 : L'assiette de mes envies
- → Atelier 2 : Dans mon assiette, du bon et du beau
- → Atelier 3 : Assiette et activité à l'unisson
- → Atelier 4 : Plaisir et papilles
- → Atelier 5 : Du panier à l'assiette
- → Atelier 6 : Etiquetage, hygiène, gaspillage … les bons réflexes

Association santé éducation et prévention sur les territoires Lorraine

PLANNING DES ATELIERS

Adresse des ateliers : Salle du conseil, Mairie, 23 rue de la Mairie, 54360 CHARMOIS

Ateliers	Date	Heure
Atelier 1	Jeudi 3 décembre 2026	de 14h00 à 16h30
Atelier 2	Jeudi 10 décembre 2026	
Atelier 3	Jeudi 17 décembre 2026	
Atelier 4	Jeudi 7 janvier 2027	
Atelier 5	Jeudi 14 janvier 2027	
Atelier 6	Jeudi 21 janvier 2027	

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 26 NOVEMBRE 2026
Bulletin d'inscription ci-dessous

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez contacter l'ASEPT Lorraine au 07 84 58 88 57 ou par courriel à contact@aseptlorraine.fr



BULLETIN D'INSCRIPTION – ATELIERS NUTRI ACTIV'

Lieu des ateliers : CHARMOIS (54360)

Nom : ……
Prénom : ……

Date de naissance : ……
Téléphone : ……
Adresse : ……

……..
Code postal : ……
Ville : ……

Caisse de retraite principale :

- ☐ MSA
- ☐ CARSAT
- ☐ CAMIEG
- ☐ Autre : ……

Engagement du participant

Après confirmation de mon inscription, je m'engage à **participer à l'ensemble des séances dans la mesure du possible**.

Date : ……/……../……..

Signature : ……

Pour participer aux ateliers, merci de vous inscrire auprès de l'ASEPT Lorraine :
07 84 58 88 57 - contact@aseptlorraine.fr –
par courrier : ASEPT Lorraine, 15 avenue Paul Doumer, 54500 VANDOEUVRE LES NANCY