

**« Comment et pourquoi se nourrir autrement ? »**  
**2 conférences interactives gratuites et ouvertes à tous**  
**Mardi 17 octobre, à Monteux**  
**Salle des fêtes du château d'eau**

**9h à 11h30** : Gaspillage alimentaire, stop nos poubelles débordent !

**14h à 16h30** : Manger, bon, sain et juste, est-ce possible ?

2 fois 2 heures d'émerveillement et de complicité pour répondre aux questionnements du consommateur d'aujourd'hui et de demain.

Alternant interviews, reportages, témoignages, la conférence projetée sur grand écran emporte dans la connaissance.

Au cours de l'intervention, une problématique est posée et chaque participant peut communiquer son avis grâce au boîtier de vote.

Un débat questions-réponses est proposé en fin de projection.

Chaque conférence est suivie d'un moment de convivialité autour d'une collation partagée avec des élèves invités à cette journée intergénérationnelle.

Détail sur le site: [www.bio-sphere.fr](http://www.bio-sphere.fr)

**« Pour alimenter son capital santé »**

5 ateliers pour les seniors animés par une diététicienne naturopathe  
Les après-midi, à la résidence autonomie Joseph Gontier 49 boulevard d'Avignon

- ✓ **Le 17 novembre** : Découvrir les scores santé, environnementaux et échanger sur les astuces de notre alimentation régionale pour « **manger bon et juste à petit prix** »
- ✓ **Les 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre** : S'informer et comprendre les besoins nutritionnels des seniors pour être « **acteur de sa santé** »
- ✓ **Le 8 décembre** : Décrypter les emballages alimentaires pour « **consommer malin** »
- ✓ **Le 12 décembre** : Echanger autour de nos pratiques culinaires et recettes traditionnelles pour « **réveiller nos papilles** »

Cette action gratuite est conduite par l'ASEPT PACA en partenariat avec la MFR, la résidence Joseph Gontier, la commune et le CCAS de Monteux, et avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé.

Renseignements et inscription :

[asept-paca@hotmail.com](mailto:asept-paca@hotmail.com)

[valerie.roustang@monteux.fr](mailto:valerie.roustang@monteux.fr)

06 83 45 50 26

04 90 66 97 03