

L'ASEPT Centre-Val de Loire vous propose  
des conférences gratuites pour tous  
et des ateliers à 15€ par cycle :



Pour avoir notre programmation en ligne :  
[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

Votre ASEPT Centre-Val de Loire vous accueille

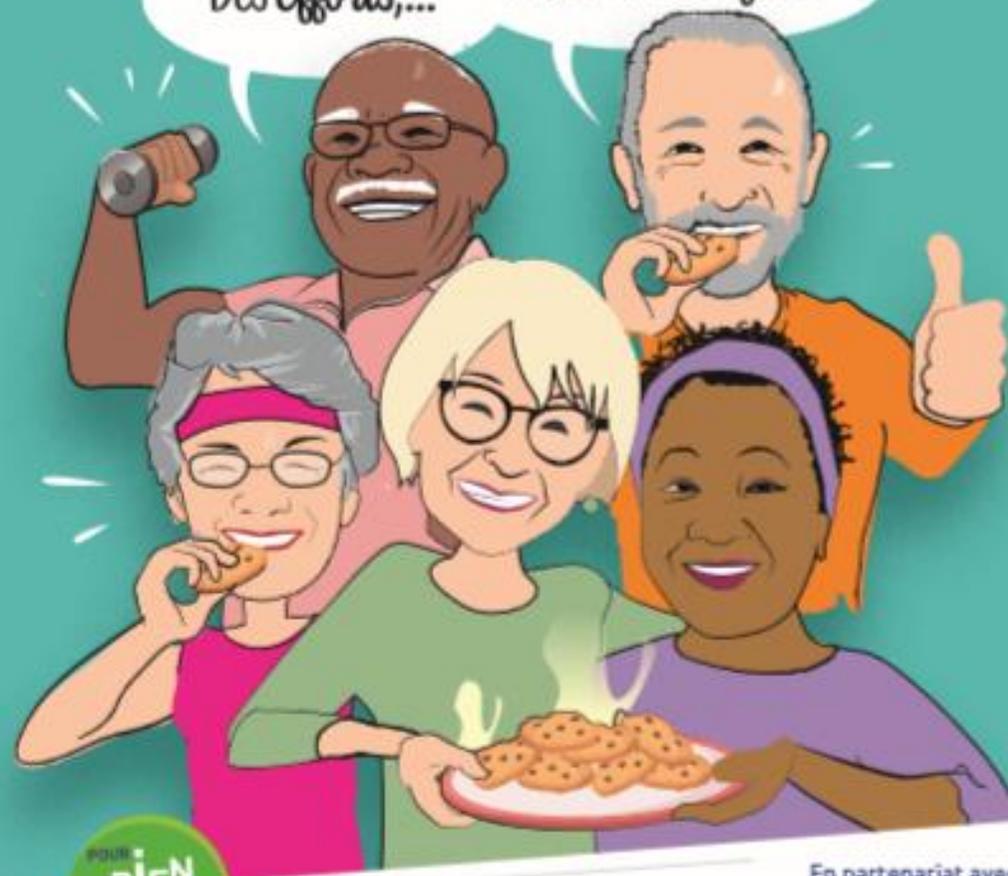
- par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 12h  
et de 14h à 16h au 02.47.31.61.92
- Par mail : [aseptberrytouraine@gmail.com](mailto:aseptberrytouraine@gmail.com)

Plus d'informations sur  
[asept-centre-val-de-loire.fr](http://asept-centre-val-de-loire.fr)



# Menu de l'ASEPT en prévention

Des efforts, ... .. et du réconfort !



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



En partenariat avec

Association Agés dans  
l'ouest d'après le cahier de  
charges



# Menu de l'ASEPT en prévention

## Entrée



Je fais rouler le ballon entre mon dos et le mur et décolle mes talons à l'aplomb de mes genoux...

## Renforcement musculaire



Je monte sur une demi-pointe et je reste ainsi quelques secondes...



Je déplie ma jambe à l'horizontal plusieurs fois, puis je change de côté...

Exercices mis à disposition par l'INPSP

## Plat

Trouvez un mot chaque jour commençant par la première lettre du jour dans la catégorie notée.  
EXEMPLE : le lundi trouver le titre d'un livre commençant par L...

## Exercice mémoire

Jeudi :  
Un nom de **Journaliste** ?

Mercredi :  
Le nom d'une **Mer** ?

Mardi :  
Un **Métier** ?

Lundi :  
Le titre d'un **Livre** ?



Vendredi :  
Un nom de **Ville** ou **Village** ?

Samedi :  
Un **Sport**.

Dimanche :  
Un **Département** ?

## Fromage

## Jeux des 7 erreurs

À vous de jouer ! Retrouvez les 7 erreurs à ne pas commettre pour éviter les accidents dans sa cuisine...



## Recette des cookies sans beurre très moelleux

## Dessert



### LES INGRÉDIENTS :

- 1 c. à soupe de crème fraîche légère
- 1 œuf
- 1 poignée de raisins secs ou pépites de chocolat
- 125 g de farine de riz (ou de blé si le gluten n'est pas un problème)
- 200 g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 1/2 c. à café de bicarbonate ou levure chimique
- 1 pincée de cannelle

### LA RECETTE :

1. Mélangez dans un grand bol la crème fraîche, l'œuf, la compote et la cannelle
2. Ajoutez la farine, le bicarbonate, mélangez
3. Ajoutez les raisins secs ou parsemez-en sur les cookies après avoir étalé des petites boules de pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson
4. Si vous souhaitez, saupoudrez de coco râpée
5. Enfouez à 180°C pendant 12 minutes, laissez les refroidir sur une grille et dégustez.

