Atout Age Alsace
Ensemble pour Bien Vieillir

PLAISIRS DE LA TABLE

1 Cycle de 6 séances de 1h

GRATUIT - OUVERT À TOUS
A PARTIR DE 55 ANS

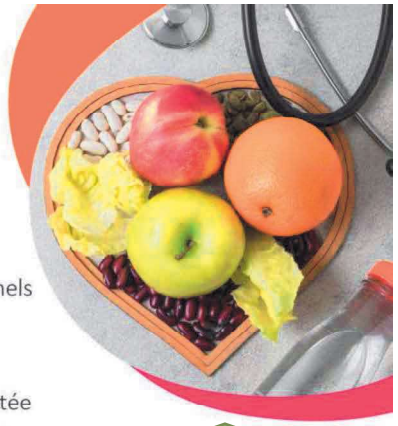
Faites-vous plaisir en adoptant un comportement nutritionnel équilibré

Le vendredi 10 Mai
et les mardis du 14 Mai au 11 Juin 2024
De 9H30 à 11H30

Centre Culturel – Salle Pluton
17 rue Principale 67370 GRIESHEIM/SOUFFEL

pb POUR BIEN VIEILLIR · l'assurance retraite · santé famille retraite services · CNRACL

Une alimentation saine et **équilibrée** chez les seniors est importante pour **vivre plus longtemps** et en **bonne santé.** L'objectif de l'atelier est de vous conseiller pour une alimentation et une activité physique adaptées dans un esprit de plaisir et de convivialité.



Thématiques abordées :

- Connaissance des aliments et des besoins nutritionnels
- Organisation des repas, rythmes alimentaires et convivialité
- Manger équilibré, c'est quoi ?
- Mieux gérer sa santé grâce à une alimentation adaptée
- Lecture des étiquettes et impacts des médias dans la consommation.
- Des petits ateliers pratiques durant et entre les séances vous seront proposés.

Nouveauté!

Calendrier des séances :

Séance 1 : Vendredi 10 Mai 2024 de 9h30 à 11h30
Séance 2 : Mardi 14 Mai 2024 de 9h30 à 11h30
Séance 3 : Mardi 21 Mai 2024 de 9h30 à 11h30
Séance 4 : Mardi 28 Mai 2024 de 9h30 à 11h30
Séance 5 : Mardi 04 Juin 2024 de 9h30 à 11h30
Séance 6 : Mardi 11 Juin 2024 de 9h30 à 11h30

Renseignements et inscriptions :

Atelier gratuit sur inscription – Participation à l'ensemble du cycle requise

sur notre **site internet** www.atoutagealsace.fr ou par **téléphone** au 03 89 20 79 43

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !
Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES

CAAA · Camieg · Mutualia · ma SERVICES · ircantec

AVEC LE SOUTIEN DE :

ALSACE Collectivité européenne

© Crédits photos : Freepick - Conception 02/2022