



PLAISIRS DE LA TABLE

1 Cycle de 6 séances de 2h

GRATUIT - OUVERT À TOUS
A PARTIR DE 55 ANS

Faites-vous plaisir en adoptant
un comportement nutritionnel équilibré

Les jeudis du 09 janvier au 13 février 2025

De 14H00 à 16H00

Local Conviviage

4 rue des Fougères 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES

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.
- Un petit atelier pratique sera proposé lors de la dernière séance



Nouveauté!

Calendrier des séances :

- Séance 1** : Jeudi 09 Janvier 2025 de 14h00 à 16h00
- Séance 2** : Jeudi 16 Janvier 2025 de 14h00 à 16h00
- Séance 3** : Jeudi 23 Janvier 2025 de 14h00 à 16h00
- Séance 4** : Jeudi 30 Janvier 2025 de 14h00 à 16h00
- Séance 5** : Jeudi 06 Février 2025 de 14h00 à 16h00
- Séance 6** : Jeudi 13 Février 2025 de 14h00 à 16h00

Renseignements et inscriptions :

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

Inscription au Centre Socio Culturel au 03 89 58 78 04

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES

