



PLAISIRS DE LA TABLE

1 Cycle de 6 séances de 1h

GRATUIT - OUVERT À TOUS
À PARTIR DE 55 ANS

Faites-vous plaisir en adoptant
un comportement nutritionnel équilibré

Les jeudis du 03 octobre au 07 novembre 2024
De 14H30 à 16H30

Résidence La Forêt
6 Quai des platanes 68700 CERNAY

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.

Calendrier des séances :

- Séance 1 : Jeudi 03 octobre 2024 de 14h30 à 16h30
- Séance 2 : Jeudi 10 octobre 2024 de 14h30 à 16h30
- Séance 3 : Jeudi 17 octobre 2024 de 14h30 à 16h30
- Séance 4 : Jeudi 24 octobre 2024 de 14h30 à 16h30
- Séance 5 : Jeudi 31 octobre 2024 de 14h30 à 16h30
- Séance 6 : Jeudi 07 novembre 2024 de 14h30 à 16h30

Renseignements et inscriptions :

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

Les inscriptions se font auprès de Myriam Spindler du CCAS de Cernay
au 03 89 75 82 73 ou par mail à myriam.spindler@ville-cernay.fr

POUR ALLER PLUS LOIN

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

Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES

AVEC LE SOUTIEN DE :