

Vous allez y prendre goût !



La malnutrition est l'une des causes de vieillissement pathologique observée. Ses conséquences sont multiples : physiques, psychologiques et sociales. La conception et la mise en œuvre de stratégies préventives destinées à sensibiliser les retraités et à proposer des réponses adaptées apparaissent fondamentales. Ce cycle d'ateliers Du bien dans son assiette a pour objectifs principaux de :

- sensibiliser aux bienfaits sur la santé d'une alimentation équilibrée,
- d'informer sur des notions en nutrition nécessaires pour mettre en place des comportements adéquats à une alimentation saine.

Les ateliers auront lieu :

Au centre Cyrano (3e étage - Salle 6) :

- Mardi 11 janvier à 14h30 : conférence de présentation et d'information des différentes thématiques développées au cours des prochaines séances.
- Mardi 18 janvier à 14h30 : bien-être à table pour vivre mieux.
- Mardi 25 janvier à 14h30 : faire ses courses sans se ruiner.
- Mardi 1er février à 14h30 : rester en forme au quotidien.
- Mardi 8 février à 14h30 : aiguiser ses papilles.

À l'espace Éliane Chouchena (11-13, rue des Loges) :

- Mardi 15 février à 14h30 : mettre la main à la pâte.

Infos pratiques

Entrée gratuite

Places limitées

Inscription obligatoire au cycle complet par téléphone auprès du CCAS

Pass sanitaire et port du masque obligatoires