



Bien vivre
votre retraite

Cycle d'ateliers

Plaisirs de la table



Mardi 22 mai 2018 à 14h30
Résidence DOMITYS
7 allée Saint Sauveur Le Vicomte
À OBERHAUSBERGEN

Pour favoriser un comportement nutritionnel équilibré



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SECURITE SOCIALE
INDÉPENDANTS



Plaisirs de la table

Quels sont vos besoins nutritionnels ? Changent-ils avec l'âge ? Quels sont les aliments à privilégier ? Comment les cuisiner ? Comment allier plaisir de manger et équilibre alimentaire ?

Au cours des **6 séances** qui composent l'atelier nutrition un diététicien vous donne des repères sur l'équilibre alimentaire. Vous apprenez à **déchiffrer les étiquettes alimentaires** et à **adapter vos menus** en cas de problème de santé.



Informations pratiques

Calendrier des séances :

- Séance 1 :** Mardi 22 mai 2018 de 14h30 à 16h30
- Séance 2 :** Mardi 29 mai 2018 de 14h30 à 16h30
- Séance 3 :** Mardi 05 juin 2018 de 14h30 à 16h30
- Séance 4 :** Mardi 12 juin 2018 de 14h30 à 16h30
- Séance 5 :** Mardi 19 juin 2018 de 14h30 à 16h30
- Séance 6 :** Mardi 26 juin 2018 de 14h30 à 16h30

Lieu : Résidence DOMITYS
7 allée Saint Sauveur le Vicomte
à OBERHAUSBERGEN

Participation pour l'ensemble
du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de
l'association **Atout Age Alsace**

Contact et renseignements :

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : atoutagealsace@gmail.com

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

