



Nutrition séniors

BIEN MANGER - BONNE SANTÉ

0 €
inscriptions
obligatoires

Au programme :

- **1 réunion d'information (2h)**
- **5 ateliers nutrition (2h chacun) :**
 - Bien manger au quotidien : équilibre alimentaire et choix des aliments
 - Les protéines : préserver sa force et son autonomie
 - Sucre, sel et matières grasses : trouver le bon équilibre entre plaisir et santé
 - Les sens en éveil et atelier de dégustation en pleine conscience
 - Thème libre, à définir selon les attentes et les demandes des participants
- **Bilans personnalisés**

Les dates :

**Tous les Vendredis 9h30 - 11h30
du 22 Mai au 26 Juin**

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie 66

Avec le soutien de la



Pyrénées-Orientales



**salle Força Real
66170 Millas
06 47 99 81 03**