



Atelier Nutrition 2026

Animé par **Béatrice CAILLIAU** Diététicienne-nutritionniste

Mercredi 11 mars 2026 de 14h00 à 16h00



Poids & autonomie : garder le cap

« Comprendre la régulation alimentaire et agir en pratique. »

Mercredi 18 mars 2026 de 14h00 à 16h00

Cœur en forme, assiette équilibrée

« Plaisir et santé cardiovasculaire au quotidien »

Mercredi 29 avril 2026 de 14h00 à 16h00

Mes 3 alliés contre le diabète

« Alimentation, activité, traitement — vivre mieux au quotidien »

CSC Salle arts plastiques, 59 rue Wenceslas Coutellier 60 600 Clermont

Atelier accessible à tous, moyennant la cotisation de 5 € à l'association pour les non-adhérents à Esprit-Shaoyin. Inscription obligatoire : email : **esprit-shaoyin@orange.fr** ou au **06 42 96 41 41**.

Merci de préciser : Projet CF 2026 et le nom de l'atelier. Nombre limité de personnes.



**LE CONSEIL
DÉPARTEMENTAL DE L'OISE**
S'ENGAGE POUR LE BIEN VIVRE



Suivez-nous sur : [oise.fr](https://www.oise.fr)

MEMBRES DE DROIT



MEMBRES EXPERTS



Avec la participation financière de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA).