

 Nouveau : ateliers Nutrition & Prévention de la Dénutrition pour les Seniors ! 🍷 👴 👵

*en présentiel,
animé par une nutritionniste expérimentée*

Nous sommes heureux d'annoncer la mise en place d'une série d'ateliers dédiés à la nutrition des seniors et à la prévention de la dénutrition. *Un sujet essentiel... mais que nous choisissons d'aborder de manière conviviale, simple et même ludique ! ✨*

 Au programme :

Comprendre les besoins nutritionnels après 60 ans
Reconnaître les signes de dénutrition
Découvrir des astuces pour bien manger avec plaisir
Jeux, échanges, quiz et dégustations 📺 🍷
Moments de partage pour rompre l'isolement et parler cuisine

 **Objectif : informer, sensibiliser et accompagner tout en créant un espace chaleureux, bienveillant et motivant.**

 **Dates : vendredi 28 novembre à 15h
jeudi 4 décembre à 16h
vendredi 12 décembre à 15h**

 **Lieu : Résidence Le Trémont,
1057 boulevard Jean-Mathieu Grangent à Sète**

 **Public : seniors, proches aidants, professionnels intéressés**

 **Contact : 04 67 51 34 00**

Parce que bien manger est aussi un plaisir, et que la prévention passe par la compréhension... mais aussi par le jeu, le rire et la convivialité ! ☀️

N'hésitez pas à partager autour de vous 🍷