



Bien vivre
votre retraite

Cycle d'ateliers

Plaisirs de la table

Jeudi 20 septembre 2018 à 09h30
Salle Prévôtale
Cour du Château
à WASSELONNE

Pour favoriser un comportement nutritionnel équilibré



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ 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

- Séance 1 :** Jeudi 20 septembre 2018 de 09h30 à 11h30
- Séance 2 :** Jeudi 27 septembre 2018 de 09h30 à 11h30
- Séance 3 :** Jeudi 04 octobre 2018 de 09h30 à 11h30
- Séance 4 :** Jeudi 11 octobre 2018 de 09h30 à 11h30
- Séance 5 :** Jeudi 18 octobre 2018 de 09h30 à 11h30
- Séance 6 :** Jeudi 25 octobre 2018 de 09h30 à 11h30

Calendrier des séances :

Lieu : Salle Prévôtale

Cour du Château à WASSELONNE

Participation pour l'ensemble du cycle :

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

Contact et renseignements :

www.atoutagealsace.fr

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

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :



La Conférence des
Financeurs du Bas-Rhin





Bien vivre
votre retraite

Cycle d'ateliers

Plaisirs de la table

Jeudi 20 septembre 2018 à 09h30
Salle Prévôtale
Cour du Château
à WASSELONNE

Pour favoriser un comportement nutritionnel équilibré



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



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

- Séance 1 :** Jeudi 20 septembre 2018 de 09h30 à 11h30
- Séance 2 :** Jeudi 27 septembre 2018 de 09h30 à 11h30
- Séance 3 :** Jeudi 04 octobre 2018 de 09h30 à 11h30
- Séance 4 :** Jeudi 11 octobre 2018 de 09h30 à 11h30
- Séance 5 :** Jeudi 18 octobre 2018 de 09h30 à 11h30
- Séance 6 :** Jeudi 25 octobre 2018 de 09h30 à 11h30

Calendrier des séances :

Lieu : Salle Prévôtale

Cour du Château à WASSELONNE

Participation pour l'ensemble du cycle :

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

Contact et renseignements :

www.atoutagealsace.fr

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

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :



La Conférence des
Financeurs du Bas-Rhin

