



PLAISIRS DE LA TABLE

1 Cycle de 6 séances de 2h

Faites vous plaisir en adoptant
un comportement nutritionnel équilibré

GRATUIT - OUVERT À TOUS
À partir de 55 ans

Les mardis du 03 octobre 2023 au 14 novembre 2023
de 09h00 à 11h00

Salle KEGREISS
57 Rue Principale à KUNHEIM



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Une alimentation saine et équilibrée chez les seniors est importante pour **vivre plus longtemps** et en **bonne santé**. L'objectif de l'atelier est de vous conseiller pour une alimentation et une activité physique adaptées dans un esprit de plaisir et de convivialité. **Table ronde autour de la Nutrition.**

Thématiques abordées :

- Connaissance des aliments et des besoins nutritionnels
- Organisation des repas, rythmes alimentaires et convivialité
- Manger équilibré, c'est quoi ?
- Mieux gérer sa santé grâce à une alimentation adaptée
- Lecture des étiquettes et impacts des médias dans la consommation.



Calendrier des séances :

Séance 1 : Mardi 03 Octobre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 2 : Mardi 10 Octobre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 3 : Mardi 24 Octobre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 4 : Mardi 31 Octobre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 5 : Mardi 07 Novembre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 6 : Mardi 14 Novembre 2023 de 09h00 à 11h00

Animées par M. Laurent TSCHANZ, diététicien nutritionniste.

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.



Ne vous rendez pas à l'atelier en cas de fièvre, de toux, de mal à la gorge, de nez qui coule ou de perte d'odorat.

Renseignements et inscriptions : (Nombre de places limité à 15)

sur notre **site internet** www.atoutagealsace.fr ou par **téléphone** au **03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !
Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE :



PLAISIRS DE LA TABLE

1 Cycle de 6 séances de 2h

Faites vous plaisir en adoptant
un comportement nutritionnel équilibré

GRATUIT - OUVERT À TOUS
À partir de 55 ans

Les mardis du 03 octobre 2023 au 14 novembre 2023
de 09h00 à 11h00

Salle KEGREISS
57 Rue Principale à KUNHEIM



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Une alimentation saine et équilibrée chez les seniors est importante pour **vivre plus longtemps** et en **bonne santé**. L'objectif de l'atelier est de vous conseiller pour une alimentation et une activité physique adaptées dans un esprit de plaisir et de convivialité. **Table ronde autour de la Nutrition.**

Thématiques abordées :

- Connaissance des aliments et des besoins nutritionnels
- Organisation des repas, rythmes alimentaires et convivialité
- Manger équilibré, c'est quoi ?
- Mieux gérer sa santé grâce à une alimentation adaptée
- Lecture des étiquettes et impacts des médias dans la consommation.



Calendrier des séances :

Séance 1 : Mardi 03 Octobre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 2 : Mardi 10 Octobre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 3 : Mardi 24 Octobre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 4 : Mardi 31 Octobre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 5 : Mardi 07 Novembre 2023 de 09h00 à 11h00

Séance 6 : Mardi 14 Novembre 2023 de 09h00 à 11h00

Animées par M. Laurent TSCHANZ, diététicien nutritionniste.

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.



Ne vous rendez pas à l'atelier en cas de fièvre, de toux, de mal à la gorge, de nez qui coule ou de perte d'odorat.

Renseignements et inscriptions : (Nombre de places limité à 15)

sur notre **site internet** www.atoutagealsace.fr ou par **téléphone** au **03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE :