



Bien vivre
votre retraite

Cycle d'ateliers

Plaisirs de la table



Jeudi 19 octobre 2017 à 14h00

Centre Socioculturel de Hoenheim

5 avenue du Ried à HOENHEIM

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 **5 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

Calendrier des séances :

- Séance 1 :** Jeudi 19 octobre 2017 de 14h00 à 16h00
- Séance 2 :** Jeudi 26 octobre 2017 de 14h00 à 16h00
- Séance 3 :** Jeudi 02 novembre 2017 de 14h00 à 16h00
- Séance 4 :** Jeudi 09 novembre 2017 de 14h00 à 16h00
- Séance 5 :** Jeudi 16 novembre 2017 de 14h00 à 16h00

Lieu : Centre Socio Culturel
5 avenue du Ried à HOENHEIM

Participation pour l'ensemble du cycle :

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

Contact et renseignements :

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