



Bien vivre
votre **retraite**

Cycle d'ateliers



Plaisirs de la table

Mardi 16 mai 2017 à 14h00
Maison des Associations
24 rue de la Liberté à REICHSHOFFEN

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 :** Mardi 16 mai 2017 de 14h00 à 16h00
- Séance 2 :** Mardi 23 mai 2017 de 14h00 à 16h00
- Séance 3 :** Mardi 30 mai 2017 de 14h00 à 16h00
- Séance 4 :** Mardi 06 juin 2017 de 14h00 à 16h00
- Séance 5 :** Mardi 13 juin 2017 de 14h00 à 16h00

Lieu : Maison des Associations
24 rue de la Liberté à REICHSHOFFEN

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 :

