



## Ateliers « Nutrition Santé Seniors »

■ 9 ateliers de 2 heures

### Un programme complet :

- pourquoi je mange ?
- les 5 sens de l'alimentation
- les familles d'aliments et les besoins nutritionnels
- le rythme des repas et la diversité alimentaire
- savoir choisir pour bien manger
- mieux connaître les lieux de vente
- que se cache-t-il dans mon assiette ?
- alimentation et prévention santé
- alimentation et convivialité

### Pourquoi y participer ?

- pour s'informer sur l'alimentation
- pour devenir un consommateur averti
- pour partager un moment de convivialité

Ateliers gratuits pour les habitants de Fitz-James !



#### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Mathilde Pattinier  
Animatrice Défi Autonomie Seniors

☎ 06 78 50 46 97  
mathilde.apsas@gmail.com

QUAND ? Les lundis après-midi  
à partir du 3 avril prochain  
OU ? A la salle du Béguinage,  
Rue du Blamont à Fitz-James  
QUI ? Ateliers ouverts à toutes  
et tous à partir de 50 ans !

