

# NUTRITION & SENIORS

Bien manger et  
bien bouger sont votre  
meilleure médecine !



Nous avons conçu  
pour les +de 60 ans  
un programme de

**5 ATELIERS  
NUTRITION  
GRATUITS !**

✓  
Votre **ALIMENTATION** et votre hygiène de vie  
sont essentielles pour préserver votre **santé**,  
votre **dynamisme**, vos **capacités physiques**  
et **intellectuelles** !



en petit groupe  
durée : 2h



animé par une  
diététicienne  
nutritionniste

✓  
**Les Ateliers  
" Bien manger  
pour  
bien vieillir "**



**3 ZONES GÉOGRAPHIQUES**

**Rodez - Decazeville - Villefranche-de-Rouergue**

(dans le respect des directives COVID19)

ou en **VISIOCONFERENCE** au choix !

**De JUIN à  
à OCTOBRE 2021**

**PROGRAMME INFO &  
RESERVATIONS:**

Voir au dos

