

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

