

Bien manger pour bien vieillir

Animé par :
Patricia LARCHER, Diététicienne-Naturopathe

CONFÉRENCE

Informatif et interactif : des ateliers nutrition pour prendre soin de vous et de votre santé, réservés aux + de 60 ans et aux aidants.

11

mars

2025

Les mardi matin sur 5 dates, entièrement gratuit

« Que ton alimentation soit ta première médecine »
(Hippocrate, 5^e siècle avant J.C.)

10h00

Le rôle de l'alimentation dans le maintien de la santé est reconnu depuis bien longtemps. Ces ateliers vous donneront des clés pour mettre en place une alimentation santé adaptée aux besoins des seniors et aux problèmes de santé liés à l'âge.

LIEU

Antugnac

Salle des Associations

14 Rue du Lavoir

Ces ateliers sont complémentaires aux ateliers **Cuisine Santé et Plaisir, spécifique aux seniors**

SANTÉ

ATELIER



INFOS

Inscriptions auprès de
Patricia Larcher au
06 30 61 93 87

Le programme

CONFÉRENCE

11
mars
2025

10h00 – 12h00

Conférence de présentation
des ateliers

ATELIER 1

25
mars
2025

10h00 – 12h00

Les bases de l'alimentation
santé des seniors et la
gestion du poids

ATELIER 2

15
avril
2025

10h00 – 12h00

L'alimentation en lien avec
des problèmes de santé liés à
l'âge

ATELIER 3

29
avril
2025

10h00 – 12h00

Autour de l'alimentation...

ATELIER 4

18
nov
2025

10h00 – 12h00

La dénutrition : prévention et
prise en charge

Pour plus de renseignements : Patricia LARCHER – 06 30 61 93 87

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude