

# 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.**

**Les mardi matin sur 5 dates, entièrement gratuit**

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

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.

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

**11**

**mars**

**2025**

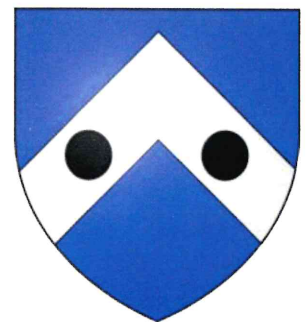
**10h00**

**LIEU**

**Antugnac**

**Salle des Associations**

**14 Rue du Lavoir**



**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