

LES ATELIERS
**BONS
JOURS**
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE
60
ANS

Où trouver les bonnes informations
pour bien manger ?

Comment manger et bouger
avec plaisir au quotidien ?



Réunion d'information et de présentation de l'atelier
La Nutrition, où en êtes-vous ?

VENDREDI 06 SEPTEMBRE 2019 à 10h00

Mairie d'Offemont, salle des Citronniers

96 rue Aristide BRIAND 90300 OFFEMONT

Tél : 03 84 54 26 70

Mail : prevention@opabt.fr



Actions co-financées
avec le soutien de :



LES ATELIERS BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE
60
ANS

Où trouver les bonnes informations
pour bien manger ?

Comment manger et bouger
avec plaisir au quotidien ?



Les ateliers débuteront à la suite de la réunion les Vendredis :
13/09 – 20/09 – 27/09 – 04/10 – 11/10 – 18/10 – 25/10 – 08/11 – 15/11, de **09h30 à 11h30**, dans les locaux de la salle des Citronniers, à la mairie d'Offemont.

9 séances collectives de 2 heures - 8 séances sur l'alimentation - 1 séance sur les recommandations en activités physiques - La dernière séance dure 2h30 (goûter convivial)

- Comprendre les recommandations alimentaires de santé publique
- Connaître les impacts de l'âge sur les besoins nutritionnels
- Acquérir/renouveler ses connaissances sur les organes digestifs et les produits alimentaires
- Adapter ses comportements alimentaires à ses besoins
- Privilégier les pratiques nutritionnelles qui protègent la santé

*Les inscriptions se feront à l'issue de la présentation. Merci de bien vouloir apporter :
Un chèque (20€ à l'ordre du GIE IMPA)*



Actions co-financées
avec le soutien de :

