



# PLAISIRS DE LA TABLE

1 Cycle de 6 séances de 2h

GRATUIT - OUVERT À TOUS  
À PARTIR DE 55 ANS

Faites-vous plaisir en adoptant  
un comportement nutritionnel équilibré

**Les jeudis du 12 Septembre au 24 Octobre 2024**

**De 14H00 à 16H00**

**Local Conviviance**

**4 rue des Fougères 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES**

**Une alimentation saine et équilibrée** chez les seniors est importante pour **vivre plus longtemps** et en **bonne santé**. L'objectif de l'atelier est de vous conseiller pour une alimentation et une activité physique adaptées dans un esprit de plaisir et de convivialité.

**Thématiques abordées :**

- Connaissance des aliments et des besoins nutritionnels
- Organisation des repas, rythmes alimentaires et convivialité
- Manger équilibré, c'est quoi ?
- Mieux gérer sa santé grâce à une alimentation adaptée
- Lecture des étiquettes et impacts des médias dans la consommation.
- Un petit atelier pratique sera proposé lors de la dernière séance

Nouveauté!

**Calendrier des séances :**

- Séance 1 :** Jeudi 12 Septembre 2024 de 14h00 à 16h00
- Séance 2 :** Jeudi 19 Septembre 2024 de 14h00 à 16h00
- Séance 3 :** Jeudi 26 Septembre 2024 de 14h00 à 16h00
- Séance 4 :** Jeudi 10 Octobre 2024 de 14h00 à 16h00
- Séance 5 :** Jeudi 17 Octobre 2024 de 14h00 à 16h00
- Séance 6 :** Jeudi 24 Octobre 2024 de 14h00 à 16h00

**Renseignements et inscriptions :**

**Atelier gratuit sur inscription – Participation à l'ensemble du cycle requise**

sur notre **site internet** [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) ou par **téléphone** au **03 89 20 79 43**

**POUR ALLER PLUS LOIN**

**Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !**  
Rendez-vous sur [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr).

**NOS PARTENAIRES**

AVEC LE SOUTIEN DE :



## PLAISIRS DE LA TABLE

1 Cycle de 6 séances de 2h

GRATUIT - OUVERT À TOUS  
À PARTIR DE 55 ANS

Faites-vous plaisir en adoptant  
un comportement nutritionnel équilibré

**Les jeudis du 12 Septembre au 24 Octobre 2024**

**De 14H00 à 16H00**

**Local Conviviance**

**4 rue des Fougères 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES**

**Une alimentation saine et équilibrée** chez les seniors est importante pour **vivre plus longtemps et en bonne santé**. L'objectif de l'atelier est de vous conseiller pour une alimentation et une activité physique adaptées dans un esprit de plaisir et de convivialité.

### Thématiques abordées :

- Connaissance des aliments et des besoins nutritionnels
- Organisation des repas, rythmes alimentaires et convivialité
- Manger équilibré, c'est quoi ?
- Mieux gérer sa santé grâce à une alimentation adaptée
- Lecture des étiquettes et impacts des médias dans la consommation.
- Un petit atelier pratique sera proposé lors de la dernière séance

Nouveauté!

### Calendrier des séances :

- Séance 1 :** Jeudi 12 Septembre 2024 de 14h00 à 16h00
- Séance 2 :** Jeudi 19 Septembre 2024 de 14h00 à 16h00
- Séance 3 :** Jeudi 26 Septembre 2024 de 14h00 à 16h00
- Séance 4 :** Jeudi 10 Octobre 2024 de 14h00 à 16h00
- Séance 5 :** Jeudi 17 Octobre 2024 de 14h00 à 16h00
- Séance 6 :** Jeudi 24 Octobre 2024 de 14h00 à 16h00

### Renseignements et inscriptions :

**Atelier gratuit sur inscription – Participation à l'ensemble du cycle requise**

sur notre **site internet** [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) ou par **téléphone** au **03 89 20 79 43**

**POUR ALLER PLUS LOIN**

**Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !**  
Rendez-vous sur [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr).

**NOS PARTENAIRES**

AVEC LE SOUTIEN DE :