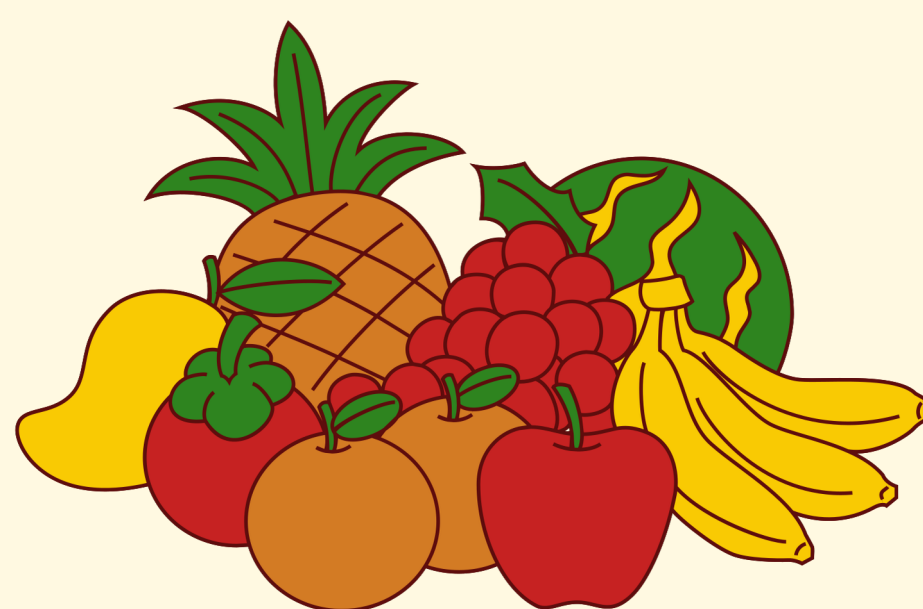




Cycle de
7 ateliers
hebdomadaires

ATELIERS Nutri' Papote

Proposés par :



**Christine
Gucciardi,
diététicienne
nutritionniste**



Atelier de 2h sur l'alimentation des plus de 60 ans

Les familles d'aliments
Lecture des étiquettes
Prévention de la dénutrition
Les astuces pour cuisiner sain
Je cuisine pour mieux manger
Je protège mes muscles
Mon alimentation et ma santé
Remise de fiches conseils

- 9 septembre 10h -12h
- 16 septembre 10h -12h
- 23 septembre 10h -12h
- 30 septembre 10h -12h

- 7 octobre 10h -12h
- 14 octobre 10h -12h
- 21 octobre 9h-13h
avec déjeuner

Inscrivez vous vite !

Places limitées à 12 personnes
A partir de 60 ans

Inscription en mairie
de Saint Vigor le Grand
02.31.92.10.23

Où ça ???



Maison des Jeunes
22 rue Saint Sulpice
14400 Saint Vigor le Grand

la mairie met à disposition une navette gratuite (préciser
si besoin lors de votre inscription)



Les bonnes habitudes
alimentaires jouent
un rôle important sur
votre santé



Avec le concours de la CNSA

