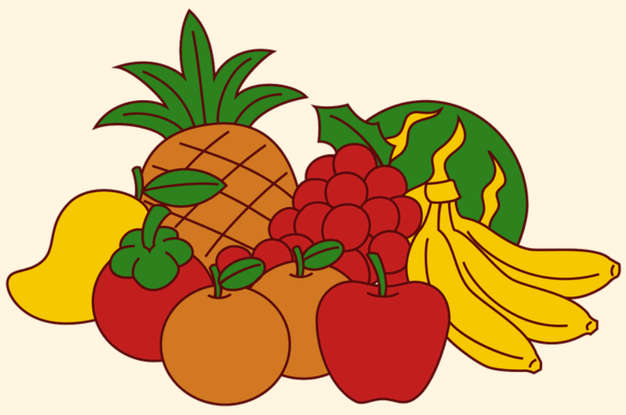

Cycle de
7 ateliers
hebdomadaires

ATELIERS Nutri' Papote

Proposés par:



Christine Gucciardi, diététicienne nutritionniste

ABC Nutridiet

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

- 13 janvier 10h -12h
- 20 janvier 10h -12h
- 27 janvier 10h -12h
- 3 février 10h -12h
- 10 février 10h -12h
- 17 février 10h -12h
- 10 mars 9h30-13h

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 çà ???



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

Pour bien vieillir dans le Calvados
CONFÉRENCE DES FINANCEURS

Avec le concours de la CNSA

Saint Vigor le Grand
St V le G
Calvados

