



Bien vivre  
votre retraite

Cycle d'ateliers

# Plaisirs de la table

Mardi 10 septembre 2019 à 10h  
Foyer de la Résidence Les Tilleuls  
1 rue Jacques Schultz  
à BRUNSTATT-DIDENHEIM

Pour favoriser un comportement nutritionnel équilibré



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SECURITE  
SOCIALE  
INDEPENDANTS



## Plaisirs de la table

Quels sont vos besoins nutritionnels ? Changent-ils avec l'âge ? Quels sont les aliments à privilégier ? Comment les cuisiner ? Comment allier plaisir de manger et équilibre alimentaire ?

Au cours des **6 séances** qui composent l'atelier nutrition, un diététicien vous donne des repères sur l'équilibre alimentaire. Vous apprenez à **déchiffrer les étiquettes alimentaires** et à **adapter vos menus** en cas de problème de santé.



### Informations pratiques

- Calendrier des séances :
- Séance 1** : Mardi 10 septembre 2019 de 10h à 12h
  - Séance 2** : Mardi 17 septembre 2019 de 10h à 12h
  - Séance 3** : Mardi 01 octobre 2019 de 10h à 12h
  - Séance 4** : Mardi 08 octobre 2019 de 10h à 12h
  - Séance 5** : Mardi 15 octobre 2019 de 10h à 12h
  - Séance 6** : Mardi 22 octobre 2019 de 10h à 12h

**Lieu** : Foyer de la Résidence Les Tilleuls  
1 rue Jacques Schultz  
à BRUNSTATT-DIDENHEIM

Atelier gratuit - Places limitées

Inscriptions et renseignements :

Sur le site [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) ou au 03 89 20 79 43

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :





Bien vivre  
votre retraite

Cycle d'ateliers

# Plaisirs de la table

Mardi 10 septembre 2019 à 10h  
Foyer de la Résidence Les Tilleuls  
1 rue Jacques Schultz  
à BRUNSTATT-DIDENHEIM

Pour favoriser un comportement nutritionnel équilibré



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SECURITE  
SOCIALE  
INDEPENDANTS



## Plaisirs de la table

Quels sont vos besoins nutritionnels ? Changent-ils avec l'âge ? Quels sont les aliments à privilégier ? Comment les cuisiner ? Comment allier plaisir de manger et équilibre alimentaire ?

Au cours des **6 séances** qui composent l'atelier nutrition, un diététicien vous donne des repères sur l'équilibre alimentaire. Vous apprenez à **déchiffrer les étiquettes alimentaires** et à **adapter vos menus** en cas de problème de santé.



### Informations pratiques

- Calendrier des séances :
- Séance 1** : Mardi 10 septembre 2019 de 10h à 12h
  - Séance 2** : Mardi 17 septembre 2019 de 10h à 12h
  - Séance 3** : Mardi 01 octobre 2019 de 10h à 12h
  - Séance 4** : Mardi 08 octobre 2019 de 10h à 12h
  - Séance 5** : Mardi 15 octobre 2019 de 10h à 12h
  - Séance 6** : Mardi 22 octobre 2019 de 10h à 12h

**Lieu** : Foyer de la Résidence Les Tilleuls  
1 rue Jacques Schultz  
à BRUNSTATT-DIDENHEIM

Atelier gratuit - Places limitées

Inscriptions et renseignements :

Sur le site [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) ou au 03 89 20 79 43

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

