

Tous les **MARDIS** de 10H à 12H

Salle Annexe de CALADE
Rue de la poterie Sommieres

A partir de 5 Mars 2024

DEFI VITALITÉ

Se nourrir avec plaisir, les Séniors en Action !

**GRATUIT ET
OUVERT À TOUS**
à partir de 60ans



BIEN VIEILLIR



7 Bonnes raisons de participer à nos ateliers

Adaptez votre alimentation à votre âge

Apprenez à concilier alimentation équilibrée et coût modéré

Préservez le plaisir de cuisiner et de bien manger

Accordez besoins alimentaires et activité physique

Profitez d'action **dans votre commune** dans **une ambiance conviviale** autour d'une collation à thème

Adaptez ces ateliers en fonction de vos **envies et besoins**

Découvrez de nouvelles approches pour le maintien du **Bien vieillir**

- 11 Ateliers de 2h sur 3 mois
- 15 participants maximum s'engagent à suivre le cycle complet des ateliers.



CONTACTEZ-NOUS !

Pour en savoir plus ou vous inscrire
Contactez **Elodie DURAND** au

06 09 80 15 14

www.miamuse-nutrition.com



Ces actions sont **soutenues et financées** par :

En partenariat avec **la ville et le CCAS de SOMMIERES**



VILLE DE SOMMIERES

Réalisé par m'com :

mcom-manon.fr