

Bien manger pour bien vieillir

Animé par :
Patricia LARCHER, Diététicienne-Naturopathe

Informatif et interactif : des ateliers nutrition pour prendre soin de vous et de votre santé, réservés aux + de 60 ans et aux aidants.

Les lundi après-midi sur 5 dates, entièrement gratuit

« Que ton alimentation soit ta première médecine »
(Hippocrate, 5^e siècle avant J.C.)

Le rôle de l'alimentation dans le maintien de la santé est reconnu depuis bien longtemps. Ces ateliers vous donneront des clés pour mettre en place une alimentation santé adaptée aux besoins des séniors et aux problèmes de santé liés à l'âge.

SANTÉ

ATELIER



DATE

28

**Avril
2025**

14h00

LIEU

Lézignan-Corbières

**Maison départementale
de la Solidarité
Salle de l'Espace Seniors
2 chemin de Cantarane**

INFOS

**Inscriptions auprès de
Patricia Larcher au
06 30 61 93 87**

Le programme

CONFÉRENCE

28
avril
2025

14h00 -- 16h00

Conférence de présentation
des ateliers

ATELIER 1

12
mai
2025

14h00 -- 16h00

Les bases de l'alimentation santé
des seniors et la gestion du poids

ATELIER 2

26
mai
2025

14h00 -- 16h00

L'alimentation en lien avec des
problèmes de santé liés à l'âge

ATELIER 3

16
juin
2025

14h00 -- 16h00

Autour de l'alimentation...

ATELIER 4

20
nov
2025

14h00 -- 16h00

La dénutrition : prévention et prise
en charge

Pour plus de renseignements : Patricia LARCHER – 06 30 61 93 87

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude