

la

retraite

"C'est pas dans

l'assiette

18 séances ludiques et
culinaires sur
l'alimentation
et la santé des Seniors
animées par une
diététicienne

Programme
d'animation à
partir
du
23 septembre
2021

Chaque séance
est composée
d'un atelier
ludique sur
l'alimentation, un
atelier cuisine et
une dégustation
partagée

Salle Fabia
Espace Culturel
F Mitterrand,
Place F Fournil
LABARTHE / LEZE

Des séances en groupe de 9h30 à 14h

- 1 **PARLONS ALIMENTATION**
Jeudi 23 septembre 2021
- 2 **BIEN MANGER POUR BIEN VIVRE**
Jeudi 30 septembre 2021
- 3 **LA FOURCHETTE A LA RETRAITE**
Jeudi 7 octobre 2021
- 4 **PAPOTE ET POPOTE A DISTANCE**
Jeudi 14 octobre 2021
- 5 **QUAND MANGER RIME AVEC SANTÉ**
Jeudi 21 octobre 2021
- 6 **UNE CUISINE SANS PEPIN**
Jeudi 16 décembre 2021
- 7 **PAS DE GASPILLAGE A MON AGE**
Jeudi 13 janvier 2022
- 8 **LE VRAI-FAUX DES ÉTIQUETTES**
Jeudi 27 janvier 2022
- 9 **BIEN DANS SON POIDS APRÈS 60 ANS**
Jeudi 10 février 2022
- 10 **ET SI ON MANGEAIT PLUS VÉGÉTAL ?**
Jeudi 10 mars 2022
- 11 **SÉANCE DE CLÔTURE**
Jeudi 24 mars 2022

Réservé aux
personnes de
plus
de 60 ans
GRATUIT

Des séances à distance de 15h à 16h30

- 1 Jeudi 18 nov 2021
- 2 Jeudi 25 nov 2021
- 3 Jeudi 2 déc 2021
- 4 Jeudi 9 déc 2021
- 5 Jeudi 6 janv 2022
- 6 Jeudi 20 janv 2022
- 7 Jeudi 3 fév 2022

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION auprès du CCAS au 05.62.11.61.36 ou au 05.62.11.62.60
(dans la limite des places disponibles)

Les mesures sanitaires seront prises en conformité avec les recommandations en vigueur.

Opération financée par