

Participez aux ateliers ludiques et culinaires « la Retraite c'est pas dans l'assiette »

Venez passer un moment convivial autour d'une séance
sur l'alimentation et la santé des Séniors
le jeudi, entièrement gratuit * (18 séances)

Labarthe solidaire
Centre
Communal
d'Action
Sociale
Labarthe
sur Leze

la
retraite
C'est pas dans
l'assiette

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

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

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	8 LE VRAI-FAUX DES ÉTIQUETTES Jeudi 27 janvier 2022
2 BIEN MANGER POUR BIEN VIVRE Jeudi 30 septembre 2021	9 BIEN DANS SON POIDS APRÈS 60 ANS Jeudi 10 février 2022
3 LA FOURCHETTE A LA RETRAITE Jeudi 7 octobre 2021	10 ET SI ON MANGEAIT PLUS VÉGÉTAL ? Jeudi 10 mars 2022
4 PAPOTE ET POPOTE A DISTANCE Jeudi 14 octobre 2021	11 SÉANCE DE CLÔTURE Jeudi 24 mars 2022
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	

Réservé aux
personnes de
plus
de 60 ans
GRATUIT

Des séances à distance de 15h à 16h30

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

**Renseignements et Inscriptions réservés aux Labarthais de plus de 60 ans
au 05.62.11.62.60 ou au 05.62.11.61.36**

** Participation gratuite dans la limite des places disponibles.*

Vous pouvez vous inscrire par mail, par téléphone, ou en rapportant le coupon ci-dessous à la mairie

Je souhaite m'inscrire :

A tous les ateliers « la Retraite c'est pas dans l'assiette »

A un atelier :date :

NOM et prénom : Age :

Adresse :

Téléphone : Email :