

ATELIER NUTRITION

Bien se nourrir pour rester en forme!

Proposé par le CCAS de VÉZERONCE-CURTIN

ouvert aux personnes
retraitées de plus de 60ans
de Vézeronce-Curtin et des
communes environnantes



Ateliers gratuits
de 6 séances
Pour concilier plaisir et
santé, pour varier les
assiettes et le quotidien

Calendrier de l'atelier :

Les jeudis 16, 23 et 30 janvier 2020

Les jeudis 6, 13 et 20 février 2020

de 14h à 16h

Salle de la mairie de Vézeronce-Curtin

Recommandations côté alimentation
et activités physiques,
menus, rythme des repas,
lire les étiquettes , ...

Inscription en mairie de Vézeronce-Curtin :

Les mardis et vendredis 8h-12h et 14h-18h,

Les samedis de 9h à 11h30