



PLAISIRS DE LA TABLE

1 Cycle de 6 séances de 2h

ATELIER GRATUIT
OUVERT À TOUS LES RETRAITÉS

Alliez plaisir, convivialité et équilibre alimentaire
tout en enrichissant vos connaissances

Les jeudis de 14h00 à 16h00
Du 22 Janvier au 12 Mars 2026

Maison des Associations
2 Rue de la montée à Saint-Hippolyte

Une alimentation saine et équilibrée chez les seniors est importante pour **vivre plus longtemps** et en **bonne santé**. L'objectif de l'atelier est de vous conseiller pour une alimentation et une activité physique adaptées dans un esprit de plaisir et de convivialité.

Thématiques abordées :

- Connaissance des aliments et des besoins nutritionnels
- Organisation des repas, rythmes alimentaires et convivialité
- Manger équilibré, c'est quoi ?
- Mieux gérer sa santé grâce à une alimentation adaptée
- Lecture des étiquettes et impacts des médias dans la consommation.



Calendrier des séances :

Séance 1 : Jeudi 22 janvier 2026 de 14h00 à 16h00

Séance 2 : Jeudi 29 janvier 2026 de 14h00 à 16h00

Séance 3 : Jeudi 05 février 2026 de 14h00 à 16h00

Séance 4 : Jeudi 12 février 2026 de 14h00 à 16h00

Séance 5 : Jeudi 05 mars 2026 de 14h00 à 16h00

Séance 6 : Jeudi 12 mars 2026 de 14h00 à 16h00

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

Renseignements et inscriptions :

sur notre site internet www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au **03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !
Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES

AVEC LE SOUTIEN DE :



PLAISIRS DE LA TABLE

1 Cycle de 6 séances de 2h

**ATELIER GRATUIT
OUVERT À TOUS LES RETRAITÉS**

Alliez plaisir, convivialité et équilibre alimentaire
tout en enrichissant vos connaissances

**Les jeudis de 14h00 à 16h00
Du 22 Janvier au 12 Mars 2026**

**Maison des Associations
2 Rue de la montée à Saint-Hippolyte**

Une alimentation saine et équilibrée chez les seniors est importante pour **vivre plus longtemps** et en **bonne santé**. L'objectif de l'atelier est de vous conseiller pour une alimentation et une activité physique adaptées dans un esprit de plaisir et de convivialité.

Thématiques abordées :

- Connaissance des aliments et des besoins nutritionnels
- Organisation des repas, rythmes alimentaires et convivialité
- Manger équilibré, c'est quoi ?
- Mieux gérer sa santé grâce à une alimentation adaptée
- Lecture des étiquettes et impacts des médias dans la consommation.



Calendrier des séances :

Séance 1 : Jeudi 22 janvier 2026 de 14h00 à 16h00

Séance 2 : Jeudi 29 janvier 2026 de 14h00 à 16h00

Séance 3 : Jeudi 05 février 2026 de 14h00 à 16h00

Séance 4 : Jeudi 12 février 2026 de 14h00 à 16h00

Séance 5 : Jeudi 05 mars 2026 de 14h00 à 16h00

Séance 6 : Jeudi 12 mars 2026 de 14h00 à 16h00

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

Renseignements et inscriptions :

sur notre site internet www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au **03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !
Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES

AVEC LE SOUTIEN DE :