



## Atelier nutrition

### C'EST QUOI ?

Des ateliers animés par une diététicienne qui permettent aux seniors de se poser les bonnes questions sur l'alimentation :

Pourquoi mangeons nous?

Comment constituer un repas équilibré ?

Quelle alimentation pour ma pathologie?

Le petit déjeuner : comment bien démarrer sa journée?...

### QUELS OBJECTIFS ?

Retarder l'apparition des soucis liés à l'âge. D'adopter des réflexes alimentaires pour rester en forme.

### POURQUOI ?

Avec l'âge, le corps change et ses besoins nutritionnels aussi. Il est donc important de veiller à « Bien manger pour bien vieillir ». Il n'y a pas vraiment de bons ou de mauvais aliments : aucun n'est interdit mais certains sont à privilégier et d'autres à limiter. Il suffit de les connaître !

🕒 Cycle de **8 séances**

🕒 **1h30** par séance

👥 **15** participants

**apalib'**  
Vitaminez  
votre temps libre  
animations.apalib.fr

Renseignements : contactez **Carine SCHINDLER**  
au **03 89 23 23 02** ou **cschindler@apa.asso.fr**

Réseau APA   
La Solidarité en +