

## PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION ET DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

**LE 25 NOVEMBRE DE 14H À 22H**

Halle aux blés, Place de la République, 68360 Soultz

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE



# De l'assiette aux baskets !

### PROGRAMME

**Pour les maladies cardiovasculaires**

14h30 : Atelier marche nordique.

16h00 : Atelier cuisine, « moins de sel, de gras et de sucre sans perdre les saveurs, c'est possible ! ».

17h30 : Atelier « le sel dans tous ses états ».

**Pour la dénutrition**

14h30 : Atelier « bien nourrir ses muscles pour préserver son autonomie ».

16h00 : Atelier de renforcement musculaire.

17h30 : Atelier cuisine « comment enrichir les recettes de notre quotidien ».

## INSCRIPTION & INFORMATION

Tél. 06 34 45 25 58 ou [jgeiger@apa.asso.fr](mailto:jgeiger@apa.asso.fr)