

GRATUIT SUR INSCRIPTION
LE DÉJEUNER EST OFFERT



Les ateliers se tiendront :

Nouvelle salle Multi-Activités
Rue du stade
16410 Garat

**Pour tout renseignement
et demande d'inscription**

Contacteur :

Sandrine COLIN

05 16 53 01 62

sandrine.colin@udaf16.org



**Mieux
dans mon
assiette**



60 ans ou +, cette action vous concerne...

«Manger rime avec santé»



JEUDI 17 MARS 2022

De 10h à 12h00

Intervenante : une Diététicienne-
Nutritionniste

- Les notions d'équilibre et de rythme alimentaire
- Les besoins spécifiques nutritionnels
- La prévention des maladies
- Les pathologies, les allergies

«Ayez les bons réflexes pour votre sécurité»



JEUDI 31 MARS 2022

De 10h à 12h00

Intervenante : une Conseillère en Economie
Sociale Familiale

- l'identification des arnaques
- la protection contre le démarchage à domicile agressif

«Mieux consommer et se repérer»



JEUDI 17 MARS 2022

De 14h à 16h00

Intervenante : une Conseillère en Economie
Sociale Familiale

- Le consommateur responsable
- La notion de qualité des produits : les labels...
- La lecture des étiquettes

«Bien dans son corps Bien dans sa tête»



JEUDI 31 MARS 2022

De 14h à 16h00

Intervenant : un Praticien
Psycho-Corporel

- La gestion de son équilibre
- Le bien-être émotionnel
- La confiance et l'estime de soi

