BIEN MANGER POUR MIEUX VIVRE

NUTRITION ET SANTÉ DES SÉNIORS

- ATELIERS CUISINE
- CONFÉRENCES
- SENSIBILISATION
- CONSEILS

RÉSERVÉ AUX
+60 ANS
GRATUIT



WWW.VILLE-IFS.FR

+D'INFOS
T. 06 14 42 38 28
S.harivel@ville-ifs.fr

Carsat Retraite & Santé au travail Normandie

CCAS Ifs

BIEN MANGER POUR MIEUX VIVRE

NUTRITION ET SANTÉ DES SÉNIORS

Intervenante : *Alexia FEUARDANT, Diététicienne nutritionniste*

CONFÉRENCE
Équilibre alimentaire pour les séniors
29 octobre 2026 de 14h30 à 16h

ATELIER CUISINE
Cuisine de saison et repas convivial
26 novembre 2026 de 10h à 11h30

CONFÉRENCE
Lecture et compréhension des étiquettes alimentaires
17 décembre 2026 de 14h30 à 16h

ATELIER CUISINE
Petit déjeuner équilibré
28 janvier 2027 de 14h30 à 16h

CONFÉRENCE
Gaspillage alimentaire
11 février 2027 de 14h30 à 16h

ATELIER CUISINE
Repas complets faciles à préparer
18 mars 2027 de 14h30 à 16h

CONFÉRENCE
Les bienfaits des vitamines
8 avril 2027 de 14h30 à 16h

ATELIER CUISINE
Collations et encas sains
27 mai 2027 de 14h30 à 16h

CONFÉRENCE
Comment protéger ses muscles
24 juin 2027 de 14h30 à 16h

ATELIER CUISINE
Hydratation et boissons saines
15 juillet 2027 de 14h30 à 16h







Inscription obligatoire
T. 06 14 42 38 28
s.harivel@ville-ifs.fr

Nombre de places limité

Réservé aux +60 ans
GRATUIT

Tous les ateliers se dérouleront à la résidence autonomie
3 allée Hector Berlioz – 14123 IFS