

Bien manger pour bien vieillir

Animé par :
Patricia LARCHER, Diététicienne-Naturopathe

Informatif et interactif : des ateliers nutrition pour prendre soin de vous et de votre santé, réservés aux + de 60 ans et aux aidants.

Les lundi matin sur 6 dates, entièrement gratuit

« Que ton alimentation soit ta première médecine »
(Hippocrate, 5^e siècle avant J.C.)

Le rôle de l'alimentation dans le maintien de la santé est reconnu depuis bien longtemps. Ces ateliers vous donneront des clés pour mettre en place une alimentation saine adaptée aux besoins des seniors et aux problèmes de santé liés à l'âge.

SANTÉ

CONFÉRENCE



DATE

4

**Mai
2026**

10h00

LIEU

Termes

**Salle communale
sous la Mairie**



INFOS

**Inscriptions auprès de
Patricia Larcher
06 30 61 93 87**

Le programme

CONFÉRENCE

4
mai
2026

10h00 - 12h00

Conférence de présentation
des ateliers

ATELIER 1

11
mai
2026

10h00 - 12h00

Les bases de l'alimentation santé
des seniors et la gestion du poids

ATELIER 2

18
mai
2026

10h00 - 12h00

L'alimentation en lien avec des
problèmes de santé liés à l'âge
1^{ère} partie

ATELIER 3

1
juin
2026

10h00 - 12h00

L'alimentation en lien avec des
problèmes de santé liés à l'âge
2^{ème} partie

ATELIER 4

22
juin
2026

9h00 - 12h00

: Autour de l'alimentation
Dégustation

CONFÉRENCE

16
Nov
2026

10h00 - 12h00

La dénutrition : prévention et prise
en charge

Pour plus de renseignements : Patricia LARCHER – 06 30 61 93 87

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude