

L'UNION



Le bon sens dans mon assiette

*A chaque séance,
un moment ludique
pour apprendre sur
l'alimentation, un
atelier culinaire et
une dégustation
partagée.*

Programme animé par une diététicienne. Venez avec vos questions !

- 1 BIEN MANGER POUR BIEN VIVRE**
Vendredi 12 janvier 2024
13h30-16h30
- 2 MON ALIMENTATION**
Vendredi 19 janvier 2024
13h30-16h30
- 3 LA FOURCHETTE A LA RETRAITE**
Vendredi 26 janvier 2024
13h30-16h30
- 4 QUAND MANGER RIME AVEC SANTE**
Vendredi 2 février 2024
13h30-16h30
- 5 LE VRAI-FAUX DES ETIQUETTES ALIMENTAIRES**
Vendredi 9 février 2024
13h30-16h30
- 6 ET SI ON MANGEAIT PLUS VEGETAL ?**
Vendredi 1 mars 2024
13h30-16h30
- 7 BIEN DANS SON POIDS APRES 60 ANS**
Vendredi 8 mars 2024
13h30-16h30
- 8 PREVENTION DENUTRITION**
Vendredi 15 mars 2024
13h30-16h30
- 9 PAPOTE ET POPOTE**
Vendredi 24 mars 2024
13h30-16h30

RESIDENCE VILANOVA
1 bis impasse de la Grive,
31561 L'Union

INSCRIPTIONS auprès de Lilia ZEGNANI au 05 67 68 00 45 ou par mail
lzegnani@groupedeschalets.com

Opération financée par



Programme gratuit, réservé aux personnes de plus de 60 ans dans la limite des places disponibles

PLAISANCE du TOUCH



Le bon sens dans mon assiette

*A chaque séance,
un moment ludique
pour apprendre sur
l'alimentation, un
atelier culinaire et un
repas partagé.*

Programme animé par une diététicienne. Venez avec vos questions !

- 1 MON ALIMENTATION**
Mercredi 24 janvier 2024
9h30-14h
- 2 BIEN MANGER POUR BIEN VIVRE**
Mercredi 31 janvier 2024
9h30-14h
- 3 LA FOURCHETTE A LA RETRAITE**
Mercredi 7 février 2024
9h30-14h
- 4 LE VRAI-FAUX DES ETIQUETTES ALIMENTAIRES**
Mercredi 28 février 2024 9h30-14h
- 5 ET SI ON MANGEAIT PLUS VEGETAL ?**
Mercredi 6 mars 2024
9h30-14h
- 6 PAPOTE ET POPOTE**
Mercredi 13 mars 2024
9h30-14h

INSCRIPTIONS auprès de Lilia ZEGNANI
au 05 67 68 00 45 ou par mail
lzegnani@groupeledeschalets.com

Résidence LES SALANGANES
2, 3 impasse des Eperviers,
31830 Plaisance du Touch



Programme gratuit, réservé aux personnes de plus de 60 ans dans la limite des places disponibles



Opération financée par



Labellisé 2023
CONFIRMÉ