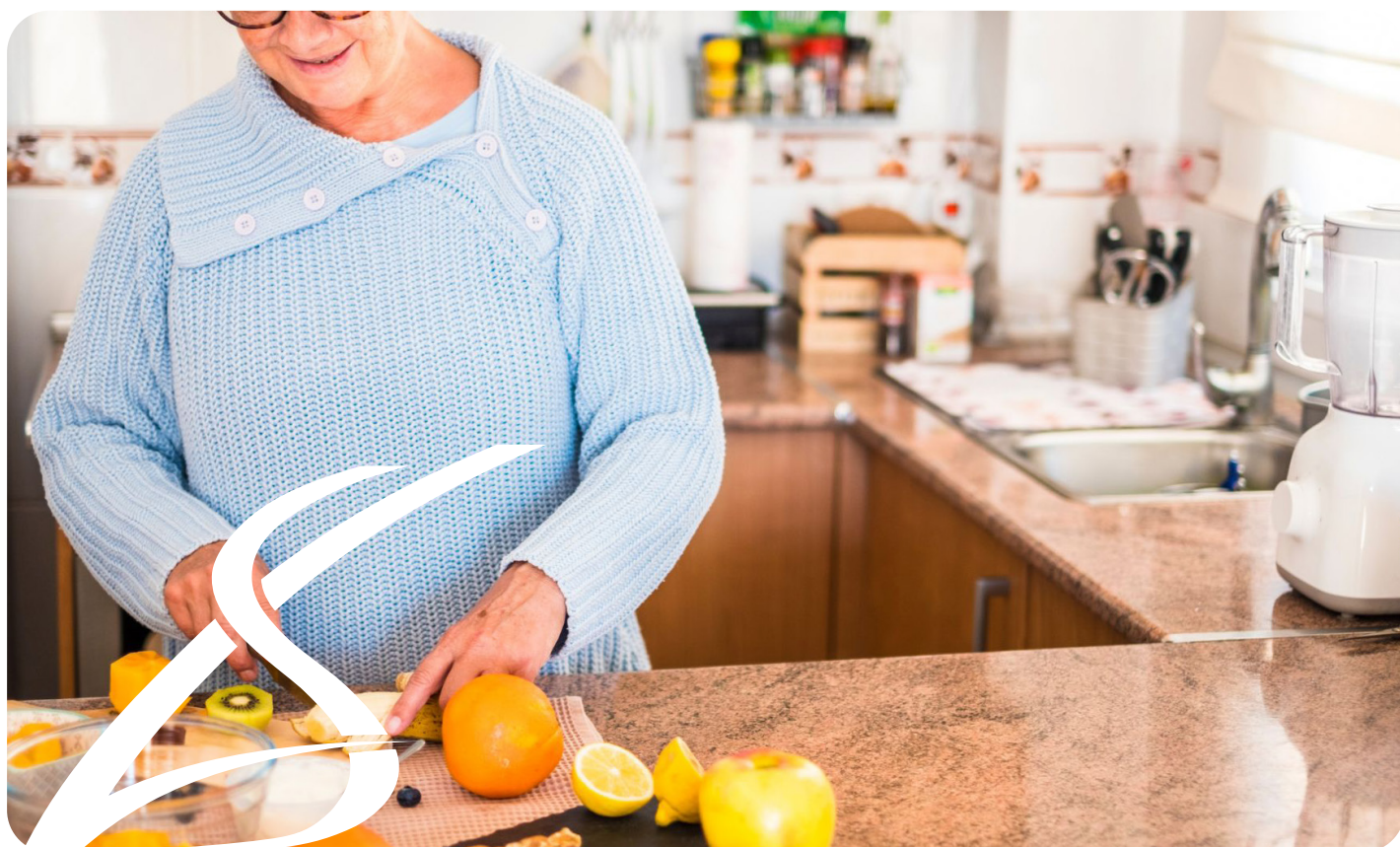


LE PART'ÂGE

Atelier Alimentation et Équilibre au Quotidien

MARDI 21 AVRIL – 14H00 à 15H30



**Le Part'Âge
Saint-Just-Malmont**



**Séniors à partir
de 55 ans**

**GRATUIT / INSCRIPTION SUR LE PORTAIL FAMILLES
06 61 94 25 36 – lepartage@loire-semene.fr**



**Loire
Semène**
COMMUNAUTÉ
LE PART'ÂGE

www.loire-semene.fr



Le Part'Âge
Saint-Just-Malmont



GRATUIT / INSCRIPTION
SUR LE PORTAIL FAMILLES

06 61 94 25 36

lepartage@loire-semene.fr



Durée 1H30



Séniors à partir
de 55 ans

Atelier alimentation et équilibre au quotidien



MARDI 21 AVRIL
14H00 à 15H30

Manger mieux, simplement... et avec plaisir

Un atelier pour comprendre les principes de base de l'équilibre alimentaire et découvrir des outils pratiques à appliquer chaque jour.

Nous explorerons ensemble les aliments santé faciles à intégrer dans vos repas, avec des idées recettes simples et savoureuses pour toute la famille.

La séance se terminera par un moment convivial : un goûter partagé pour mettre en pratique ce que nous aurons vu... et se régaler !

Pour plus d'information, rendez-vous sur notre site :
www.loire-semene.fr