

ATELIERS SENIORS

Bien manger pour bien vieillir !



5 ET 12 OCTOBRE 2026

De 10h à 11h30

**ESPACE LA FORGE
PLOBSHEIM**

GRATUITS SUR INSCRIPTION

AU PROGRAMME :



ATELIER N° 1 : PRÉSERVER SA SANTÉ EN MANGEANT

LUNDI 5 OCTOBRE

10h à 11h30

Espace La Forge

2 rue du Moulin 67115 Plobsheim

- Le corps humain : comprendre pourquoi le nourrir et savoir comment le faire.
- Dénutrition, ostéoporose, pertes de mémoire : trouver que manger pour rester en bonne santé.



ATELIER N° 2 : L'ÉQUILIBRE EST DANS L'ASSIETTE

LUNDI 12 OCTOBRE

10h à 11h30

Espace La Forge

2 rue du Moulin 67115 Plobsheim

- Les familles alimentaires : les repérer et s'entraîner à composer un repas équilibré.
- Les étiquettes alimentaires : savoir les décrypter pour mieux acheter.



Ateliers animés par une diététicienne.



Nombre de places limité



Renseignements et inscriptions :

06 20 68 15 22 ou crt.eurometropolesud@abrapa.asso.fr



Plobsheim
ATTRACTIVE, SOLIDAIRE, ENGAGÉE

Organisés par le Centre de Ressources Territorial
Abrapa Eurométropole Sud-Ouest