



Conseils nutrition en application

Retrouvons ensemble l'envie de cuisiner, tout en équilibrant nos repas, pour rester en pleine santé.

Pour chaque date : une conférence de 14h30 à 15h30, suivie, pour les participants qui le souhaitent, d'un atelier ludique conseils/astuces de 15h30 à 16h30.

Jeudi 10 octobre 2019

VOLVIC

Salle l'Eclatier (rue de la Libération)

« Comment faire ses courses et gérer ses stocks tout en mangeant équilibré ? »

Jeudi 14 novembre 2019

MOZAC

Salle l'Arlequin (rue Louis Delmas)

« L'équilibre alimentaire : zoom sur les glucides »

Jeudi 28 novembre 2019

CHATEL-GUYON

Salle Vialatte La Mouniaude (26 avenue de l'Europe)

« L'équilibre alimentaire : zoom sur les protéines »

Jeudi 19 décembre 2019

ENVAL

Salle polyvalente (avenue du stade)

« L'équilibre alimentaire : zoom sur les matières grasses »

Programme animé par une diététicienne de l'AGIRC-ARRCO



Votre service d'aide à domicile vous propose de vous accompagner gratuitement à ces temps.



Inscriptions auprès du CLIC Riom Limagne Combrailles au 04 73 33 17 64.

PARTICIPATION GRATUITE

