Atelier nutrition « Bien dans son assiette »

Vous avez déjà participé à des ateliers nutrition ? La commune vous propose d'aller plus loin avec « **Bien dans son assiette** », un cycle de cinq séances conçu pour allier plaisir, santé et gourmandise au quotidien. Les rencontres se dérouleront au **Bois de la Garenne, dans la salle intergénérationnelle, de 10h à 12h**.

Le jeudi 26 novembre, la deuxième séance abordera l'alimentation comme premier allié santé : comment l'adapter à son activité physique, son rôle dans la prévention de certaines pathologies, le fonctionnement du microbiote – souvent présenté comme un « deuxième cerveau » – et les facteurs de risque liés à la dénutrition.

Inscriptions par mail à ccas@mairieleslogesenjosas.fr ou par téléphone au 01 39 07 16 73.

Nous comptons sur votre participation !

Prochaines dates

Les jeudis :

- 3 décembre
- 10 décembre
- 17 décembre

Infos utiles

Atelier nutrition « Bien dans son assiette »

- Le 26 novembre 2026
- 10h-12h
-

  Résidence Le Bois de la Garenne

  12 Rue de Buc, 78350 Les Loges-en-Josas, France

- + 60 ans
- Gratuit

Ajouter à mon agenda

- Apple/Outlook (ics)
- Google Calendar
- Yahoo Calendar
- Outlook Calendar

Document associé

PRIF_Depliant-Bien-dans-son-assiette_2020 1 018,54 Ko, pdf

Sur le même sujet

Animations du CCAS pour les Aînés

Le 03 Décembre

Aînés

Atelier nutrition « Bien dans son assiette »

Lire la suite

- Partager sur
- Partager sur Facebook

- Partager sur Twitter
- Partager sur LinkedIn
- Partager par email
- Enregistrer en PDF