

« L’équilibre alimentaire

et le plaisir de manger »

Canihuel – Jeudi 5 octobre 2023

L’alimentation est une alliée indispensable à notre santé. Elle peut aussi être une ennemie redoutable. Tout en gardant le plaisir de manger et l’esprit de gourmandise, il est possible d’adapter son équilibre alimentaire en fonction de ses besoins et de ses contraintes.

En partenariat avec l’association Brain Up\*, la commune de Canihuel vous propose de participer au programme « l’équilibre alimentaire et le plaisir de manger ». Venez découvrir les conseils et les astuces d’une alimentation saine et adaptée à vos besoins. Animé par une professionnelle en diététique, c’est avant tout un moment convivial, mais aussi l’occasion de faire le point sur des questions d’actualité comme le coup de fatigue, les nouvelles étiquettes, les modes alimentaires, etc.

Une conférence gratuite et ouverte à tous les seniors aura lieu jeudi 5 octobre de 10h à 12h, à la salle Edouard Melin, route de l’hippodrome.

A l’issue de cette conférence, vous pourrez vous inscrire à un atelier gratuit de 6 séances thématiques qui auront lieu à partir du jeudi 19 octobre. Pour les ateliers, le nombre de places est limité.

Renseignements et inscriptions auprès des membres du CCAS.

Ce programme est financé grâce au soutien de la Conférence des financeurs d’Ille et Vilaine et de Pour Bien Vieillir Bretagne.

*\*Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d’accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d’infos : www.brainup.fr*