

## Avec Nutrisiel, mangez et bougez avec le sourire !



Participez à un programme axé sur l'alimentation, adapté à vos besoins et à vos envies dans une ambiance conviviale avec un professionnel diplômé en diététique.

### Le Groupe Associatif Siel Bleu

vous propose de découvrir son programme **Nutrisiel**

*entièrement GRATUIT et financé par la conférence des financeurs de la Haute-Garonne*

Quand ? : les jeudis de 13h45 à 15h15  
du 5 mars au 7 mai 2020

Pour qui ? : 8 à 12 personnes de plus de 60 ans

Où ? : A la salle des Associations  
(Derrière l'école maternelle Garrigues)

Parking : 51 avenue Adrien Escudier 31 620 FRONTON

#### L'objectif :

Avoir les clés pour manger équilibré, diversifié, en fonction de ses besoins et de ses envies.

Garder du plaisir tout en étant un consommateur averti, éclairé et respectueux de l'environnement.

#### Le programme : 10 ateliers d'1h30

- ▶ Les différents groupes alimentaires : à quelle fréquence les consommer lors des repas ?
- ▶ Fonctionnement du corps et rôle des aliments
- ▶ Gestion des courses, lecture d'étiquettes et création de semainiers
- ▶ Comment éviter la dénutrition, comment prévenir l'ostéoporose ?
- ▶ Informations générales sur les différents nutriments, minéraux, vitamines
- ▶ Alimentation et activité physique, la bonne adéquation
- ▶ Cuisine, échange de recettes et travail sur les 5 sens à travers l'alimentation

#### Infos et inscriptions

**Valérie Delbos**

Responsable nationale Nutrisiel

06 69 77 44 80

[valerie.delbos@sielbleu.org](mailto:valerie.delbos@sielbleu.org)