

CONFÉRENCE

NUTRITION, SANTÉ

SENIORS

Bien manger après 60 ans

Avec l'âge, bien s'alimenter reste essentiel pour maintenir une bonne qualité de vie et préserver sa santé.

- Quels sont les besoins spécifiques des seniors ?
- Quels aliments favoriser ou éviter ?
- Comment allier plaisir et équilibre ?

Le Docteur E.KARIGER,
Gériatre,
répondra à vos questions et
aux idées reçues.



Un atelier nutrition seniors de 6 séances hebdomadaires aura lieu
à partir du jeudi 29/10/2026 même lieu

Inscription possible dès maintenant auprès de l'ASEPT Champagne-Ardenne



Entrée gratuite - Réservation souhaitée – places limitées

CHAUMONT

VENDREDI 16 OCTOBRE 2026 - 14H30

Maison des associations - salle 217- 24, rue des Platanes

réservation : ASEPT Champagne-Ardenne / 06 07 74 65 22 ou 06 33 29 62 99 / contact@asept-ca.fr