

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.

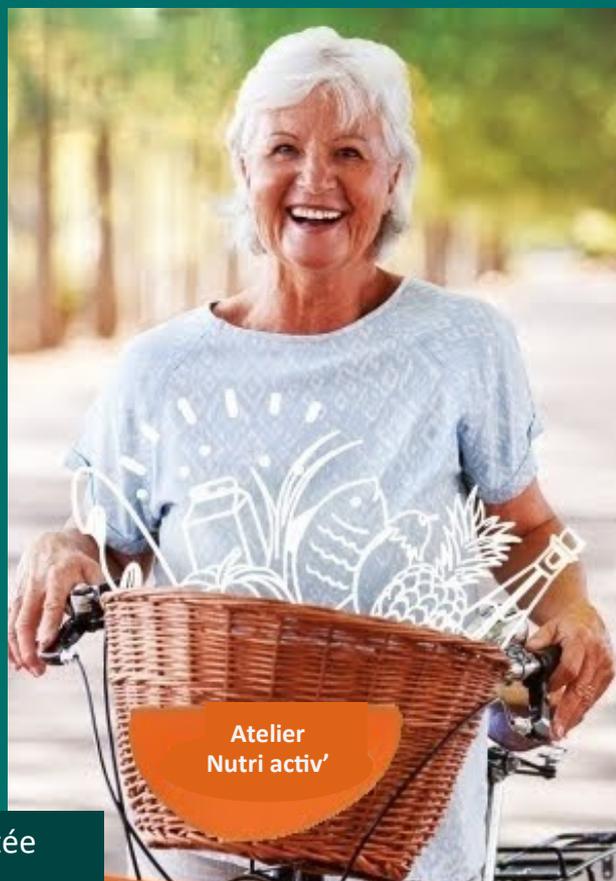
- Quels sont les besoins spécifiques des seniors ?
- Quels aliments favoriser ou éviter ?
- Comment allier plaisir et équilibre ?

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



Un atelier nutrition seniors de 6 séances hebdomadaires sera proposé par la suite fin 2025 - début 2026 à Saint-Dizier.

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



Entrée gratuite - réservation souhaitée

SAINT-DIZIER

VENDREDI 31 OCTOBRE 2025 - 14H30

Salle Le Palace - 1 rue des Bragards

Info et réservation : ASEPT Champagne-Ardenne / 03 25 42 73 32—06 07 74 65 22 / contact@asept-ca.fr