



ATELIER

APPARTEMENT PEDAGOGIQUE

Résidence Pélisson
23 Rue Joseph Proudhon
69100 Villeurbanne
RDC à gauche

ATELIERS SÉNIORS ATTENTIFS

Intervenante : Juliette Montier, Naturopathe



Mardi
11 FEV.
09h30-
11h00

La santé dans
l'assiette

Informez-vous sur les bons gestes de cuisine quotidiens et élaborer des exemples d'assiette santé sur la base du régime méditerranéen.



Mardi
10 MARS
09h30-
11h00

Adapter votre
alimentation
au rythme de
votre journée

Composer un petit-déjeuner physiologique personnalisé, un déjeuner protéiné et un dîner sans se lasser.



Mardi
14 AVR.
09h30-
11h00

Une bonne
hydratation en
toute saison

Comment varier les plaisirs et rester bien hydraté en hiver comme en été.



Mardi
26 MAI
14h00-
15h30

Le gras...
c'est la vie

Les clés pour un système nerveux en pleine forme et une bonne mémoire.



Mardi
9 JUIN
09h30-
11h00

Je dis oui à la
gourmandise

Comment moduler la consommation de sucre et favoriser une gourmandise saine.



Mardi
7 JUIL.
09h30-
11h00

Prenez-soin
de vos
articulations

Comment favoriser une alimentation anti-inflammatoire et adopter les bons gestes pour assouplir les articulations.



POUR VOUS INSCRIRE AUX ATELIERS

- ◆ Après de vos responsables d'immeubles :
E. BEN HILA (06 74 83 22 60), R. HADBI (06 34 86 46 89), A. NASSIRI (06 74 83 22 54)
- ◆ Au point contact de Croix Luizet : 33 rue du 8 mai 1945 (14h - 15h30)
- ◆ Par mail : d.winckler@est-metropole-habitat.fr

