

# La nutrition senior

Animé par :  
Héliane ROBIN - Diététicienne

5 ateliers diététiques et une séance vélo.  
Des séances de 2h autour de la nutrition:  
composition de repas variés et équilibrés, mieux  
choisir ses denrées, et répondre à vos questions  
autour de la nutrition.

Ateliers gratuits - Inscriptions obligatoires

## NUTRITION



## DATES

Tous les jeudis du  
8 juillet au 5 août  
2021

14h30 - 16 h30

## LIEU

Mairie de Tourissan  
2 Rue des Ecoles,  
11220 TOURISSAN

## Inscriptions

Héliane ROBIN

07 66 03 04 17

Pro.hrobin@gmail.com

# Le programme

## ATELIER 1

14h30 à 16h 30

8 juillet  
2021

*L'équilibre alimentaire* - Bienfaits des macro et micronutriments - composer des menus variés et équilibrés

## ATELIER 2

14h30 à 16h30

15 juillet  
2021

*Que choisir?* : Décrypter les étiquetages alimentaires - choisir les meilleurs produits - Connaître le Nutriscore

## ATELIER 3

14h30 à 16h30

22 juillet  
2021

*Nutrition et activité physique:* Importance de l'activité physique pour la santé et comment adapter les repas à une pratique sportive

## ATELIER 4

14h30 à 16h30

29 juillet  
2021

*Séance vélo en partenariat avec l'association La roue qui tourne* - Thème de la séance déterminé par les participants (balade, mécanique, remise en selle)

## ATELIER 5

14h30 à 16h30

30 juillet  
2021

*L'Alimentation à petit prix* : Se procurer des denrées alimentaires au meilleur rapport qualité/prix

## ATELIER 6

14h30 à 16h30

5 août  
2021

*Point infos diététique* : Echange sur des thèmes choisis par les participants autour de la nutrition



Hélène ROBIN - Diététicienne-nutritionniste

Tel : 07 66 03 04 17

Email : pro.hrobin@gmail.com