



RENCONTRE SANTÉ

Ma santé au menu



Mardi 10

OCTOBRE 2023

de 9h à 16h



**SALLE POLYVALENTE
STADE MUNICIPAL**
rue du Moulin
WEINBOURG



JOURNÉE D'ÉCHANGES ET D'ACTIVITÉS AUTOUR DE LA NUTRITION DES SENIORS :

Thèmes abordés : besoins nutritionnels, menus, plaisir, activité physique... Rencontre animée par une diététicienne & un éducateur sportif. Le repas est préparé et partagé en commun

GRATUIT

Inscription
obligatoire :

06 07 82 47 26

l.fringing@hanau-lapetitepierre.alsace



#Rencontresanté



Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



MA SANTÉ

au menu

LE PROGRAMME

Cette Rencontre
santé est gratuite

Matin

avec Esther Freyder, diététicienne

*Echanges & informations sur les besoins
nutritionnels (dénutrition, que manger le soir,
besoins des seniors...)*

Midi

avec Esther Freyder, diététicienne

Repas préparé et pris en commun

Après-midi

**avec un enseignement en APA
(activité physique adaptée) de l'association Ascadie**

*Echanges sur l'importance de la marche
et de l'activité physique, suivis
d'une séance d'activité physique*

Sur
Inscription

06 07 82 47 26

[l.freiring@hanau-
lapetitepierre.alsace](mailto:l.freiring@hanau-lapetitepierre.alsace)

La journée « Ma santé au menu »

**a lieu de 9h à 16h
à la salle polyvalente
du stade municipal,
rue du Moulin
à WEINBOURG**