

Pour bien vieillir, s'occuper de sa santé, c'est important

Réunion publique

Présentation des ateliers du Bien Vieillir et Nutrition

Les ateliers du Bien Vieillir

7 séances hebdomadaires de 2h30 chacune au cours desquelles sept thèmes sont abordés :

- Le bien vieillir
- Nutrition et activité physique
- Les organes des sens
- La santé des os et du squelette
- Le sommeil
- Le bon usage des médicaments
- L'hygiène bucco dentaire



L'atelier Nutrition

8 séances de 2 heures construites autour de thèmes : l'équilibre alimentaire, activités physiques, vitalité, autonomie, les plaisirs de la table, la cuisine à petits prix, ...

**Vendredi 18 octobre 2013
à 14 h 30**

Salle des Associations
de Boulogne sur Gesse