

Tous les **JEUDIS** de 10H à 12H

# DEFI VITALITÉ

Salle du conseil de la Mairie de MUS

A partir du jeudi 19 octobre 2023 à 10h

## Se nourrir avec plaisir, les Séniors en Action !

**GRATUIT ET OUVERT À TOUS**  
à partir de 60ans



## BIEN VIEILLIR



### 7 Bonnes raisons de participer à nos ateliers

Adaptez votre alimentation à votre âge

Apprenez à concilier alimentation équilibrée et coût modéré

Préservez le plaisir de cuisiner et de bien manger

Accordez besoins alimentaires et activité physique

Profitez d'action dans votre commune dans une ambiance conviviale autour d'une collation à thème

Adaptez ces ateliers en fonction de vos envies et besoins

Découvrez de nouvelles approches pour le maintien du Bien vieillir

10 Ateliers de 2h sur 3 mois

15 participants maximum s'engagent à suivre le cycle complet des ateliers.



### **CONTACTEZ-NOUS!**

Pour en savoir plus ou vous inscrire  
Contactez **Elodie DURAND** au

**06 09801514**

[www.miamuse-nutrition.com](http://www.miamuse-nutrition.com)

Ces actions sont soutenues et financées par :

En partenariat avec la Mairie et le **CCAS de MUS**



