

Tous les **JEUDIS** de 10H à 12H

DEFI

VITALITÉ

Salle du conseil
de la Mairie de MUS

A partir de Mi Octobre A DEFINIR

Se nourrir avec plaisir, les Séniors en Action !

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**

CONTACTEZ-NOUS !

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

06 09 80 15 14

www.miamuse-nutrition.com



GRATUIT ET
OUVERT À TOUS
à partir de 60ans

10 Ateliers de 2h sur 3 mois

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

Ces actions sont soutenues et financées par :

En partenariat avec la ville et le
CCAS de MUS

