

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 !

GRATUIT ET
OUVERT À TOUS
à partir de 60ans

BIEN VIEILLIR

7 Bonnes raisons de participer à nos ateliers

- 10 Ateliers de 2h sur 3 mois
- 15 participants maximum s'engagent à suivre le cycle complet des 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



Ces actions sont soutenues et financées par :

En partenariat avec la ville et le
CCAS de MUS



