



# Atelier Nutrition/Habitat

Programme de prévention ATOUT AGE

pour les 55 ans et +

**JEUDI 30 MARS 2017**

De 8 h30 à 11h30

Un parcours complet sur 8 séances pour apprendre à mieux manger et rester en pleine forme

Centre Communal d'Action Sociale  
CCAS DE Saint-Benoît  
1 Avenue Francois Mitterrand  
97470 Saint-Benoît

**Inscription gratuite :**

**ORIAPA : 0692 86 73 13 - 0262 20 39 37**

Email : [contact@oriapa.re](mailto:contact@oriapa.re) (avant le 23/03/2017)

Des ateliers ludiques en toute convivialité et construits avec des médecins pour :

- **Mieux conserver** vos aliments,
- **Connaître** et cuisiner les aliments bénéfiques à votre santé,
- **(Re)découvrir** les bienfaits de l'activité physique,
- **Bien aménager** votre maison pour vous déplacer en sécurité,
- **Connaître** les aides disponibles.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent :

