

Madame, Monsieur,

L'ASEPT Normandie a le plaisir de vous inviter à découvrir le programme « **Nutrition plaisir** » au cours d'un cycle d'ateliers qui se déroulera sur Internet, à partir du :

Mardi 21 septembre 2021, de 14h00 à 15h00

Puis les 28/09, 05/10 et 12/10/2021

Ouvert à tous les seniors du département 76

Une alimentation saine et équilibrée est une des principales clés du bien vieillir. Avec l'avancée en âge, votre appétit et votre goût se modifient. Vous avez tendance à moins manger et des risques de dénutrition peuvent survenir.

Composé de 4 séances collectives de 1 heure et animé par une diététicienne nutritionniste, ce cycle d'ateliers en ligne abordera l'importance du « manger mieux » sans oublier les notions de plaisir et de convivialité.

Inscription obligatoire auprès de SMARTDIET au 09 80 80 26 64 (entre 9h30 et 18h00). En vous inscrivant, vous vous engagez à être présent(e) dès la première séance et à participer à toutes les suivantes.

Ces ateliers sont gratuits ! N'hésitez pas à en parler autour de vous !

L'ASEPT Normandie espère que vous y trouverez toute satisfaction.

Bien cordialement,

Cécile GRANGE

ASEPT Normandie
Secrétaire assistante
☎ 02 32 98 72 00



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT Normandie

Siège

37 rue de Maltot
14 026 CAEN Cedex 9

☎ 02 31 25 38 31

aseptnormandie@gmail.com

Site de Bois-Guillaume

MSA HN - Cité de l'Agric
76 230 BOIS GUILLAUM

☎ 02 32 98 72 00

aseptnormandie.bg@gmail.com