

ATELIERS NUTRITION

Pour les plus de 60 ans

Bien manger, c'est bien vieillir !



Conseils nutrition adaptés
Astuces du quotidien

Un atelier cuisine pour passer à l'action !

Claire COLIN, Diététicienne Nutritionniste

DATES ET HORAIRES AU VERSO

GRATUIT

SUR INSCRIPTION !



04 78 58 05 68



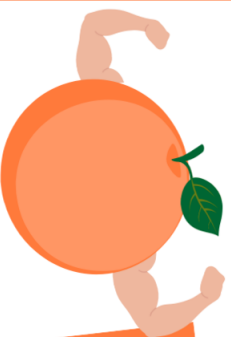
prevention@maintenir.asso.fr

villeurbaine

CCAS Centre
communal
d'action
VILLEURBANNE sociale



www.maintenir.asso.fr



ATELIERS NUTRITION

Pour les plus de 60 ans

Bien manger, c'est bien vieillir !



Conseils nutrition adaptés
Astuces du quotidien

Un atelier cuisine pour passer à l'action !

Claire COLIN, Diététicienne Nutritionniste

DATES ET HORAIRES AU VERSO

GRATUIT

SUR INSCRIPTION !



04 78 58 05 68



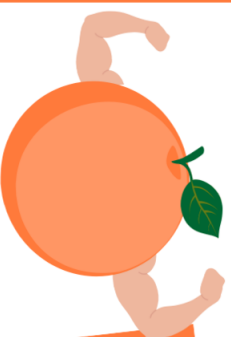
prevention@maintenir.asso.fr

villeurbaine

CCAS Centre
communal
d'action
VILLEURBANNE sociale



www.maintenir.asso.fr



ATELIERS NUTRITION

Pour les plus de 60 ans

Bien manger, c'est bien vieillir !



Conseils nutrition adaptés
Astuces du quotidien

Un atelier cuisine pour passer à l'action !

Claire COLIN, Diététicienne Nutritionniste

DATES ET HORAIRES AU VERSO

GRATUIT

SUR INSCRIPTION !



04 78 58 05 68



prevention@maintenir.asso.fr

villeurbaine

CCAS Centre
communal
d'action
VILLEURBANNE sociale



www.maintenir.asso.fr

2025

Atelier 1

Equilibre alimentaire et matières grasses

Atelier 2

Conseils pratiques et organisation des repas

Atelier 3

Atelier cuisine et dégustation !

Atelier 4

"Mise en action" des conseils diététiques

ATELIER	DATE/HORAIRE	ADRESSE
1	29/09/25 14h30 à 16h30	Maintenir 110 avenue Jean Jaurès Lyon 69007
2	27/10/25 14h30 à 16h30	Maintenir 110 avenue Jean Jaurès Lyon 69007
3	17/11/25 10h à 13h	Escaliers solidaires 78 Rue Tronchet, 69006 Lyon
4	24/11/25 14h30 à 16h30	Maintenir 110 avenue Jean Jaurès Lyon 69007

NOUS PROPOSONS ÉGALEMENT ...



Gym chinoise
Adapté aux séniors



Ateliers numériques
Initiation au numérique



Marche nordique
Retrouver une forme physique

2025

Atelier 1

Equilibre alimentaire et matières grasses

Atelier 2

Conseils pratiques et organisation des repas

Atelier 3

Atelier cuisine et dégustation !

Atelier 4

"Mise en action" des conseils diététiques

ATELIER	DATE/HORAIRE	ADRESSE
1	29/09/25 14h30 à 16h30	Maintenir 110 avenue Jean Jaurès Lyon 69007
2	27/10/25 14h30 à 16h30	Maintenir 110 avenue Jean Jaurès Lyon 69007
3	17/11/25 10h à 13h	Escaliers solidaires 78 Rue Tronchet, 69006 Lyon
4	24/11/25 14h30 à 16h30	Maintenir 110 avenue Jean Jaurès Lyon 69007

NOUS PROPOSONS ÉGALEMENT ...



Gym chinoise
Adapté aux séniors



Ateliers numériques
Initiation au numérique



Marche nordique
Retrouver une forme physique

2025

Atelier 1

Equilibre alimentaire et matières grasses

Atelier 2

Conseils pratiques et organisation des repas

Atelier 3

Atelier cuisine et dégustation !

Atelier 4

"Mise en action" des conseils diététiques

ATELIER	DATE/HORAIRE	ADRESSE
1	29/09/25 14h30 à 16h30	Maintenir 110 avenue Jean Jaurès Lyon 69007
2	27/10/25 14h30 à 16h30	Maintenir 110 avenue Jean Jaurès Lyon 69007
3	17/11/25 10h à 13h	Escaliers solidaires 78 Rue Tronchet, 69006 Lyon
4	24/11/25 14h30 à 16h30	Maintenir 110 avenue Jean Jaurès Lyon 69007

NOUS PROPOSONS ÉGALEMENT ...



Gym chinoise
Adapté aux séniors



Ateliers numériques
Initiation au numérique



Marche nordique
Retrouver une forme physique