

# MA SANTÉ AU MENU

**GRATUIT  
SUR  
INSCRIPTION**



**LES MARDIS 19  
ET 26 MARS 2024**  
De 9h30 à 16h30



**Salle d'activité  
2 place Guibert  
LA CIOTAT**



Renseignements et inscriptions  
Elisabeth Leopold  
Tél. : 04 42 08 88 39



## **ATELIER ALIMENTATION ET CUISINE**

- Equilibre alimentaire adapté à chacun
- Idées de menus
- Lecture des étiquettes alimentaires
- Activité physique

Stage de 2 journées avec déjeuner sur place offert

#BienVieillir



Nos partenaires :

