



ATELIERS SANTÉ

Retrouvons

le plaisir de s'alimenter



GRATUIT
sur inscription



**LES LUNDIS
14 OCTOBRE,
4 NOVEMBRE ET
2 DÉCEMBRE**

De 10h à 14h



NAUSSAC


Salle communale
Place de la mairie



Partenaire :



occitanie.mutualite.fr



Après un traitement, il est souvent difficile de reprendre une alimentation normale et équilibrée. Des effets secondaires peuvent persister encore quelques temps après l'arrêt des traitements. Reprendre une alimentation normale en rééquilibrant vos repas devrait vous permettre de retrouver votre poids.

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la Commune de Naussac Fontanes, vous invite à trois ateliers cuisine sur les bienfaits de l'alimentation et les besoins nutritionnels.

Au cours de ces ateliers, il vous sera proposé d'échanger sur l'importance et l'adaptation de l'alimentation et de partager un repas en toute convivialité.

Dates et programme : de 10h à 14h

● **Lundi 14 octobre :**

Les fibres : des astuces pour en consommer !

● **Lundi 4 novembre :**

Les protéines : où se cachent-elles ?

● **Lundi 2 décembre :**

Les antioxydants : nos meilleurs alliés santé !

Intervenante

Mélissa Ferreira, diététicienne.

Pour vous
& vos proches

GRATUIT
sur inscription
au **06 67 76 44 98**

Toutes les personnes confrontées au cancer et leurs aidants sont conviés à ces ateliers gratuits.