



Pour vous, ayant plus de 60 ans,  
2 actions de Prévention Santé à SAULNOT

## Programme 1, 2, 3 Siel

15 séances d'Equilibre en Bleu et 15 séances de Marche Nordique. Séances gratuites à raison d'une séance d'1h par semaine. Ainsi qu'une conférence Nutrition.

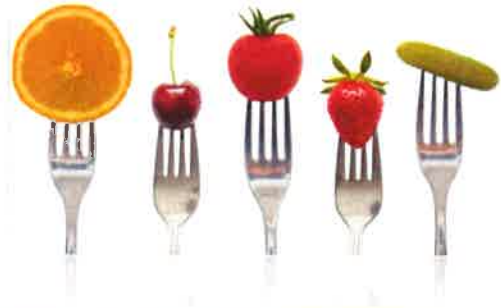


## Plats en Equilibre

### 12 ateliers pratiques de cuisine

Comprendre l'impact de l'alimentation sur notre corps.

Elaborer des menus équilibrés selon nos besoins et notre âge.



## Réunion d'informations

**Mardi 6 Novembre à 14h30**

**A la salle des cérémonies, ancienne maison des Jeunes – Entrée libre**

**Renseignements :** En Mairie ou auprès de Carole LOIGEROT– 06 69 43 26 40

*Organisée en partenariat avec la commune de Saulnot*

Actions réalisées par le soutien financier de :

