

MA SANTÉ AU MENU

**GRATUIT
SUR
INSCRIPTION**



Les mardis
26 mars et 2 avril
9h00 à 16h00
(repas offert)



ADMR
4, avenue Demontzey
DIGNE



Renseignements et inscriptions
CLIC Pays dignois : 04 92 30 33 38



Nos partenaires



ATELIER ALIMENTATION ET MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

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

Atelier de 6 séances hebdomadaires

#BienVieillir

