

## PRENEZ VOTRE SANTE EN MAIN, MANGEZ MALIN !

**De la théorie à l'assiette, agissez pour votre santé sans faire l'impasse sur plaisir et saveur !**

**Participez à un cours au menu varié pour ...**

- ✦ Apprendre et comprendre les besoins nutritionnels des seniors.
- ✦ Echanger pour revisiter vos habitudes alimentaires et partager des astuces.
- ✦ Choisir des aliments et adapter des recettes.
- ✦ Préparer, goûter, savourer des en-cas simples et savoureux.
- ✦ Déguster ensemble un repas équilibré.



### Pourquoi est-ce important d'adapter l'alimentation à partir de 60 ans ?

Le vieillissement entraîne des modifications physiologiques normales comme le vieillissement du squelette et de l'appareil digestif, la perte de masse et force musculaire, ainsi que la modification des cinq sens qui sont à l'origine d'ostéoporose, de risques de chutes, de dénutrition, etc. Adopter une alimentation adaptée fournissant à l'organisme ce dont il a besoin permet d'agir concrètement sur la qualité de vie future !

Cours I	
Module A	Module B
21.10.2019	31.10.2019
14h00 - 17h30	10h00 - 13h30
➤ Délai d'inscription : 14.10.2019	

Cours II	
Module A	Module B
18.11.2019	29.11.2019
14h00 - 17h30	10h00 - 13h30
➤ Délai d'inscription : 11.11.2019	

Lieu : Quadrant Fribourg, Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Fribourg  
 Prix : 50 francs (pour les 2 modules, y compris le repas du 2<sup>ème</sup> module)  
 Participant-e-s : Personnes de 60 ans et plus  
 Animation : Mathilde Rey, Diététicienne ASDD, Bsc Nutrition et diététique  
 Infos et inscription : PePS Fribourg – Prévention & promotion de la santé  
 026 425 54 10, [info@peps-fr.ch](mailto:info@peps-fr.ch)