

« L'équilibre alimentaire »

Montreuil-en-Touraine
les Mardis du 15 Novembre au 6 Décembre 2022
de 14h à 16h

Le savez-vous ? Français, nous sommes Champions du monde... Du temps passé à table : plus de 2 heures. Cet art de vivre et ce mode de vie structurent notre quotidien. Outre ces composantes culturelles et sociales, l'alimentation fait aussi l'objet de nombreuses discussions et parfois de polémiques.

Accentués par le bruit médiatique et les discours excessifs et/ou contradictoires qui en ressortent, les messages de prévention santé associés à l'équilibre alimentaire finissent par perdre de leur sens. Finalement qu'est-ce qu'il est conseillé de manger au quotidien ? Comment construire un bon équilibre pour entretenir son capital santé, tout en conservant l'indispensable composante « plaisir » ? Comment adapter la composition de ses repas en fonction de ses habitudes et de son budget ?

Afin de répondre à toutes ces questions, le Service Entour'âge de la communauté de communes Val d'Amboise et la commune de Montreuil-en-Touraine, en partenariat avec l'association Brain Up, vous propose de participer au programme « L'équilibre alimentaire ». Sur 4 séances complémentaires, ce programme sera l'occasion de discuter avec une diététicienne diplômée et de partager vos expériences sur le sujet.

Cet atelier aura lieu les mardis 15, 22, 29 Novembre et 6 Décembre 2022, de 14h à 16h, à la salle des fêtes, rue du bourg à Montreuil-en-Touraine.

Cet atelier gratuit, est à destination de toutes les personnes de plus de 60 ans habitant le Val d'Amboise. Le nombre de places étant limité, nous vous invitons à vous inscrire en contactant la mairie de Montreuil en Touraine au 02.47.30.15.14