

7 OCTOBRE
2016

CAEN

Hôtel Mercure
Place Courtonne



RESTER EN FORME : BIEN MANGER ET BOUGER

GRATUIT

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION

Mutualité Française Normandie

02 31 94 96 94

10H / 12H CONFÉRENCE EN 4 TEMPS *animée par des professionnels du CHU de Caen*

- ▶ Mangez équilibre - Diététicienne
- ▶ Les outils pour préserver son autonomie dans son environnement - Ergothérapeute
- ▶ Activité physique adaptée - Educateur sportif
- ▶ La vitamine D : un remède miracle ? - Gériatre

14H / 17H ATELIERS *(inscription obligatoire)*

- ▶ Cuisinez un goûter plaisir - Apprentis cuisiniers de l'ICEP CFA
- ▶ Équilibrez vos assiettes - Diététicienne
- ▶ Pratiquez une activité physique adaptée - Educateur sportif

STANDS D'INFORMATION

CONCOURS

« LA POMME SOUS TOUTES SES FORMES »

Quelques structures seniors concourent pour l'élection de la recette autour de la pomme !

Venez les déguster et voter pour votre préférée ! En cadeau, repartez avec tous leurs secrets de cuisine !



CHUCaen