

SPECIAL 60 ans et +

# BIEN SE NOURRIR POUR BIEN VIEILLIR

**Parcours de 6 séances de 2 heures autour de diverses thématiques :**

Apprendre à "déchiffrer" les étiquettes

Comprendre la composition de l'assiette

Comprendre les liens entre nutrition et hygiène de vie globale Redécouvrir

le plaisir de cuisiner en mettant la main à la pâte

## Atelier Nutrition

Les lundis de 10H à 12H

À partir du 22 septembre 2025

Salle des cheveux d'argent,

1 Boulevard des Pyrénées,

31350 Boulogne-sur-Gesse

INSCRIPTION

Auprès de la Mairie de Boulogne-sur-Gesse au 05 61 88 20 38

ou de Neosilver au 09 80 80 43 15 /[contact@neosilver.fr](mailto:contact@neosilver.fr)

*Financé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, de ses membres et de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie.*



NEOSILVER

 **Boulogne  
sur  
Gesse**

# UN PARCOURS COLLECTIF EN 6 SÉANCES

**Séance 1** : Alimentation  
et idées reçues



**Séance 3** : Planifier ses  
repas et mieux  
consommer !



**Séance 5** : Mettons la  
main à la pâte !



**Séance 2** : Les grands  
principes et  
recommandations



**Séance 4** : De l'assiette  
au bien-être



**Séance 6** : Faisons  
le bilan !



**Inscription gratuite !**

**Rendez-vous  
de 10H à 12H**

## Renseignements et inscriptions :

Auprès de la Mairie de  
Boulogne-sur-Gesse au

**05 61 88 20 38**

ou de Neosilver au

**09 80 80 43 15**

**[contact@neosilver.fr](mailto:contact@neosilver.fr)**

Séance 1 : **Le 22 septembre 2025**

Séance 2 : **Le 29 septembre 2025**

Séance 3 : **Le 6 octobre 2025**

Séance 4 : **Le 13 octobre 2025**

Séance 5 : **Le 10 novembre 2025**

Séance 6 : **Le 17 novembre 2025**