



Castelnaudary, le 12 août 2024

Direction de l'Autonomie
Espace Seniors du Département/Lauragais
49 rue de Dunkerque
11400 CASTELNAUDARY
Affaire suivie par : Laurie Bousquet
Tél : 04.68.23.71.90
eslauragais@aude.fr

Objet : ATELIERS BIEN ÊTRE

Madame, Monsieur,

Dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie initiée par la loi sur l'adaptation de la société au vieillissement du 28/12/2015, l'Espace Seniors du Département Lauragais, service dédié à l'accueil et l'information des personnes de 60 ans et plus du Département de l'Aude, en partenariat avec la commune de **LAURAC** vous propose de participer à des **ateliers gratuits** de :

« Bien Manger pour Bien Vieillir »

Ces cinq **ateliers de 2h** seront animés par Patricia Larcher, diététicienne-naturopathe.

Seront abordés de manière informative et interactive : les bases de l'alimentation santé en parlant des besoins spécifiques en protéines, la gestion du poids, l'alimentation en lien avec des problèmes de santé : diabète, arthrose, troubles digestifs, ostéoporose... l'étude des étiquettes, les bonnes habitudes alimentaires, l'alimentation à petit budget, mais aussi les problèmes de sommeil, de stress, puis la dénutrition, sa prévention et si besoin la prise en charge adaptée.

Nous vous donnons rendez-vous pour la présentation des ateliers & la première approche des bases de l'alimentation équilibrée, le :

MARDI 17 SEPTEMBRE 2024

à 14H

Salle des fêtes - Place Blanche - Rue du Pont – LAURAC

Nous demandons aux personnes intéressées de bien vouloir s'inscrire auprès Patricia Larcher au 06 30 61 93 87.

Nous restons à votre disposition pour tout complément d'informations.

Dans cette attente, nous vous prions de bien vouloir agréer, Madame, Monsieur, nos sincères salutations.

Pour la Présidente du Conseil Départemental
et par délégation,
La responsable de Coordination
Laurie BOUSQUET