



conférence autour de l'alimentation

BIEN MANGER, POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

Des outils pour que l'alimentation reste un plaisir

La question du « bien-manger » peut se poser à tout âge. Arrivé à la retraite, une alimentation équilibrée est essentielle pour rester en bonne santé.

Mais, finalement, qu'est-ce que c'est qu'une alimentation équilibrée ? Comment allier plaisir et santé autour de l'assiette ?

Difficile de s'y retrouver dans la cacophonie des messages alimentaires.

La Fondation Senso5 est là pour répondre à vos questions et vous proposer des astuces et des conseils pour améliorer votre bien-être.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Cette conférence apporte des réponses claires et scientifiques à toutes les questions en matière de nutrition. Elle s'adresse aux seniors ainsi qu'aux proches aidants.

POINTS FORTS DE LA CONFERENCE :

- Spécialement conçue pour tous les seniors et les proches aidants
- Des conseils pratiques aux questions du quotidien
- Basé sur les recommandations suisses actuelles
- Donnée par des professionnelles diplômées BSC en Nutrition et Diététique

OBJECTIFS :

- Éclairer les participants sur les bases d'une alimentation équilibrée
- Grâce à des conseils pratiques, permettre à chacun de se rapprocher d'une alimentation correspondant à leurs besoins
- Encourager les seniors à maintenir favorablement leur autonomie alimentaire

CONTENUS :

- Les bases d'une alimentation équilibrée
- Les sensations alimentaires (faim, envie, satiété)
- Le maintien d'un poids santé
- Questions fréquentes sur l'alimentation

**LA DUREE DE LA CONFERENCE EST PREVUE
SUR DEUX HEURES MAIS PEUT ETRE ADAPTEE EN FONCTION DES BESOINS**



Contact
info@sens5.ch
027 566 52 11



**informations
complémentaires**
sur www.sens5.ch