

Lattes

Atelier nutrition avec L'Étape

Mardi 6 mars de 9 h à 12 h,
L'Étape du CCAS (Centre
communal d'action
sociale) de Lattes et la
Mutualité française Occi-
tanie organisent un atelier
gratuit sur la nutrition.

Un diététicien présentera
les clés d'une alimentation
équilibrée associant plai-
sir et notions de santé,
grâce au Petit Resto San-
té® et son self-service sur
application tablette. Le
Petit Resto Santé® déve-
loppé par la Mutualité
française est labellisé par
le programme national
nutrition santé.

L'activité physique et une
alimentation équilibrée
contribuent au maintien
d'une bonne santé.

Cette animation s'inscrit
dans le programme "Équi-
libre et santé", mis en
place en partenariat avec
le CHU de Montpellier,
l'UFR Staps, le Clic
Maill'age et l'association
Ma Vie.

L'animation est destinée
aux personnes âgées de
plus de 60 ans et se
déroule sur une heure.

► Plusieurs créneaux seront
disponibles : 9 h, 10 h
et 11 h. Le nombre
de places est limité.

► Les inscriptions à L'Étape,
au 04 67 22 47 40,
sont ouvertes depuis
le 21 février.

► Correspondant Midi Libre : 06 66 42 02 80