



# Prenez votre santé en main... ...mangez malin !

*Participez à un cours au menu varié pour ...*

- ➔ Apprendre et comprendre les besoins nutritionnels des seniors.
- ➔ Echanger pour revisiter vos habitudes alimentaires.
- ➔ Choisir des aliments et adapter des recettes.
- ➔ Préparer, goûter, savourer des en-cas simples et savoureux.
- ➔ Déguster ensemble un repas équilibré.

[www.liguessante-fr.ch](http://www.liguessante-fr.ch)





De la théorie à l'assiette, agissez pour votre santé sans faire l'impasse sur le plaisir et la saveur !

## Cours I

## Cours II

Module A	Module B
21.10.2019	31.10.2019
14h00 - 17h30	10h00 - 13h30 avec repas

Module A	Module B
18.11.2019	29.11.2019
14h00 - 17h30	10h00 - 13h30 avec repas

↪ Délai d'inscription : 14.10.2019

↪ Délai d'inscription : 11.11.2019

- **Lieu :** Quadrant Fribourg, Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Fribourg
- **Prix :** 50 francs (pour les 2 modules, y compris le repas du module B)
- **Participant-e-s :** Personnes de 60 ans et plus  
Mathilde Rey, Diététicienne ASDD,  
Bsc Nutrition et diététique
- **Inscription :** PePS Fribourg – Prévention & promotion de la santé  
026 425 54 10, [info@peps-fr.ch](mailto:info@peps-fr.ch)



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

