

## Prenez votre santé en main, mangez malin !

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

### COURS DE GROUPE EN LIGNE & CONSULTATION INDIVIDUELLE

Pour les seniors qui souhaitent rester en forme et maintenir leur autonomie

**Un programme en visio-conférence, avec un cours de groupe interactif, suivi d'une consultation individuelle de 30 minutes avec une diététicienne, pour...**



- \* Apprendre et comprendre les besoins nutritionnels des seniors.
- \* Echanger pour revisiter les habitudes alimentaires
- \* Partager des astuces.
- \* Faire des choix judicieux en matière d'alimentation et adapter des recettes.

#### Dates des cours 2021 :

	Cours de groupe en ligne		Consultation diététique individuelle (30 minutes)	Délai d'inscription
	Dates	Horaires		
1	20.09.2021	08 h 30 - 11 h 00	27.09.2021	14.09.2021
2	02.12.2021	14 h 00 - 16 h 30	09.12.2021	25.11.2021

#### Autres informations :

- \* Matériel requis : ordinateur ou tablette avec connexion internet
- \* Les horaires des consultations individuelles seront définis lors de l'inscription.

Prix : Gratuit  
 Participant-e-s : Personnes de 60 ans et plus  
 Animation : Mathilde Rey, Diététicienne ASDD, Bsc Nutrition et diététique  
 Infos et inscription : PePS Fribourg – Prévention & promotion de la santé  
 026 425 54 10, [www.peps-fr.ch](http://www.peps-fr.ch) - [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