



PePS

Fribourg Freiburg

Prévention & promotion de la santé
Prävention & Gesundheitsförderung

Un secteur des Ligues de santé



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

NOUVEAU !
PROGRAMME EN LIGNE POUR SENIORS
Cours de groupe interactif et consultation individuelle

Participez à cette offre au menu varié pour ...

- ➔ Apprendre et comprendre les besoins nutritionnels des seniors
- ➔ Echanger pour revisiter vos habitudes alimentaires
- ➔ Partager vos expériences et astuces
- ➔ Choisir des aliments et adapter des recettes

www.peps-fr.ch





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

Offre septembre 2021

Offre décembre 2021

Cours de groupe en ligne	Consultation individuelle
20.09.2021	27.09.2021
8h30 - 11h00	30 minutes

Cours de groupe en ligne	Consultation individuelle
02.12.2021	09.12.2021
14h00 - 16h30	30 minutes

↪ Délai d'inscription : 14.09.2021

↪ Délai d'inscription : 25.11.2021

Informations générales

- **Matériel :** Ordinateur ou tablette et connexion internet
- L'horaire des consultations individuelles sera défini lors de l'inscription
- **Prix :** Gratuit
- **Participant-e-s :** Personnes de 60 ans et plus
- **Animation :** Mathilde Rey, Diététicienne ASDD, Bsc Nutrition et diététique
- **Inscription :** PePS Fribourg – Prévention & promotion de la santé
026 425 54 10, 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

