

Le Conseil départemental de la Corse-du-Sud met en place un vaste plan d'actions dans le domaine de la **prévention** et de la **qualité de vie**.

Dans ce cadre, l'ACPA -Aider Soigner Accompagner à domicile- a été conventionnée pour organiser réunions et ateliers sur le thème essentiel de **la nutrition**.

Vous avez plus de 60 ans ? Vous habitez Ajaccio ou ses environs ? L'ACPA vous invite à des réunions conviviales et gratuites dans son espace dédié « ACPA Prévention/Animations », situé sur la rocade d' Ajaccio*.

Vous participerez à une réunion-atelier de trois heures par semaine, durant cinq semaines consécutives : en petit groupe, nous ferons connaissance, nous échangerons à propos des habitudes alimentaires, nous évoquerons les grandes catégories d'aliments, les bonnes pratiques pour se faire plaisir et essayer de rester en forme, nous élaborerons des menus, nous parlerons équilibre, courses, budget...

Les quatre premiers ateliers auront lieu l'après-midi de 14h à 17h, avant de nous quitter, nous prendrons un goûter ensemble.

Le cinquième et dernier atelier aura lieu le matin à partir de 9h. A midi, nous partagerons le repas que nous aurons cuisiné ensemble le matin.

Pour participer, rien de plus simple,
il vous suffit de vous inscrire en nous téléphonant au
04 95 22 35 22 ou en nous envoyant un mail
preventionetqualitedevie@acpa.corsica

*Informations pratiques

ACPA Prévention/Animations
Domaine des chênes
Bât E5 Rez-de-Chaussée
Alzo di Leva 2
Ajaccio

Accès en bus Ligne 4
Accès voiture. Sur la rocade, rond-point
de l'hypermarché Carrefour, suivre
Chemin d'Erbajolo puis deuxième accès
parking à gauche, se garer au bout du
parking.