



Vous accompagnez une personne en perte d'autonomie

Vous êtes un aidant !

Venez profiter d'un atelier animé par un nutritionniste

« L'équilibre aidant le plat ».



Bien que nous ayons tous conscience qu'il est important de bien se nourrir, parfois, le quotidien, le stress, la fatigue, le manque de temps nous empêche de manger un repas équilibré. Avec de simples petits rappels, des astuces, des techniques, la diététicienne nutritionniste va nous donner envie de prendre soin de nous grâce à ce que nous avons dans l'assiette.

En partenariat avec **Le Conseil Régional PACA**

L'Association A3 « Arles-Camargue » vous invite à participer
gratuitement :

L'EQUILIBRE AIDANT LE PLAT

Le vendredi 11 mai 2021 de 14h à 16h

Cet atelier est réservé uniquement aux aidants

**Atelier en présentiel (places très limitées) selon les conditions
sanitaires et en virtuel**

Réservation obligatoire au 07.77.28.85.65

Association A3 « Arles-Camargue » Rue Copernic, 13200 ARLES

associationa3.arles@gmail.com