

# Place aux ateliers nutrition



Christine Alazet et Laurent Jallet accueillent les participants.

## Social, Pyrénées Orientales, Saint-Jean-Pla-de-Corts

Publié le 17/03/2026 à 20:44

L'Indépendant



00:00 / 01:53

Powered by majelan X

Dans la salle d'exposition, square Guy-Malé, mise à leur disposition par la mairie, Laurent Jallet, coordonnateur technique au service d'aide à domicile de l'Association Joseph-Sauvy et Christine Alazet, l'animatrice des différentes séances, accueillait les inscrits saint-jeannais pour faire connaissance et expliquer en quoi allaient consister ces ateliers de nutrition gratuits prévus à leur intention et portant sur la santé des seniors\*. Ils sont organisés par le Service d'aide et d'accompagnement à domicile (Saad) de l'Association Joseph-Sauvy, en partenariat avec les services de la Mutualité sociale agricole (MSA) et la Conférence des financeurs pour la prévention de la perte d'autonomie des seniors de 60 ans et plus, des Pyrénées-Orientales. Huit séances de 2 heures vont suivre ce premier contact. Les participants s'engageant à suivre le cycle complet.

*Inscription obligatoire au 07 55 65 10 32 ou au 04 68 98 39 11 (poste 4613).*

*Programme : Séance 1, **jeudi 19 mars**, "Pourquoi je mange ?" ; séance 2, **jeudi 26 mars**, "Les cinq sens de l'alimentation" ; séance 3, **jeudi 2 avril**, "Mon équilibre alimentaire : une histoire de famille" ; séance 4, **jeudi 9 avril**, " Rythme et diversité : le secret de l'équilibre alimentaire" ; séance 5, **jeudi 16 avril** "Savoir choisir pour bien manger" ; séance 6, **jeudi 23 avril** "Je deviens un consommateur averti" ; séance 7, **jeudi 30 avril** "Que se cache-t-il dans mon assiette ?" ; séance 8, **jeudi 7 mai** "Alimentation et mes atouts santé et repas partagé".*