



TALLER
ADREÇAT A
PERSONES
GRANS

ALIMENTACIÓ, DIETES ADAPTADES I ACTIVITATS PER A UN ENVELLIMENT SALUDABLE

Data: Divendres, 18 d'octubre

Horari: de 17 a 18.30 hores

Lloc: Sala polivalent del 1r pis
del Casal de la Gent Gran

Aprendreu les bases d'una alimentació
saludable i sostenible.

Rebreu recomanacions nutricionals.

Coneixereu la distribució dels àpats i
grups d'aliments.

Trobareu dietes per a algunes patologies.

Descobrireu propostes per a un envelliment
actiu.



Diputació
Barcelona



Ajuntament de la
Vila de Piera

