



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Infos-seniors / YVERDON-LES-BAINS

Grande salle des Alizés - Ruelle Vautier 5, 1400 Yverdon-les-Bains

Judi
3 juillet 2025
14h00 - 16h00

Participation et
renseignements

Nouvelles tendances alimentaires : comment trouver le bon équilibre?

De nouveaux régimes fleurissent et remettent en question nos habitudes alimentaires. Du jeûne intermittent à manger en pleine conscience, en passant par une alimentation sans gluten ou le végétalisme ; comment suivre ses convictions tout en mangeant sainement ?

Eva Schilter, diététicienne d'Unisanté vous propose un temps d'information et d'échange pour connaître les avantages et inconvénients de ces différents modes alimentaires, ainsi que des conseils pour les concilier avec une alimentation équilibrée.

Sans inscription

Conférence et collation offertes grâce au soutien financier du Conseil des Séniors d'Yverdon-les-Bains - COSY
Patricia Conus, animatrice régionale,
079 915 76 62 ou patricia.conus@vd.prosenectute.ch

Cette activité est partiellement subventionnée par l'Office fédéral des assurances sociales car elle favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.



Avec le soutien de

unisanté

canton de Vaud

vd.prosenectute.ch