



En mars, Allegro célèbre la santé & la nutrition !

activités pour chacune des régions

Saguenay

Villa Chicoutimi 26 mars • 14h

Villa Saguenay 31 mars • 14h

Villa Jonquière 2 mars 14h

Conférence Contraintes alimentaires chez les aînées et présentation du guide alimentaire canadien
Guylaine Girard, technicienne en diététique

Québec

Le Manoir et Cours de l'Atrium 17 mars • 14h

Initiation au monde du Thé avec dégustation

conférence donnée par la maison du thé Camellia Sinensis

Prix de 5\$

Lieu salle la jonquille de la résidence

RSVP avant le 12 mars

Manoir Archer 14 mars • 11h00 à 13h30

Buffet santé

Prix 15.95\$ adulte

8.95\$ enfants

RSVP à l'avance au 418.657.2828

Faubourg Giffard 11 mars • 13h30

Dégustation à l'aveugle

5 à 6 kiosques de nourriture et de boissons
nutritionniste et kinésiologue sur place

25 mars • 13h30

Café rencontre

Dégustation de bouchées santé

Les Jardins Logidor 16 mars • 14h

conférence les repas et les collations santé
avec Mme Anne-Florence Paris, nutritionniste

Centre du Québec

Villa Saint-Georges 14 mars • 13h à 16h

Découvrez les nouvelles tendances alimentaires saines

Diététicienne sur place

Résidence Notre-Dame 4 mars • 14h

Conférence L'alimentation des aînés

Avec Julie Bédard, nutritionniste

14 mars • 13h • 16h

Cocktails dînatoires

Résidence l'Ermitage 11 mars • 14h à 15h30

Salon de thé

Dégustation de bouchés santé, de fruits exotiques & différentes tisanes et thés

Lieu salle communautaire de la résidence

RSVP avant le 19 mars au 819.472.6818

Les Jardins Laviolette 17 mars • 14h à 16h

Conférence Nutritionniste et dégustation de smoothies

RSVP avant le 9 mars

1^{er} mars au vendredi 5 mars

Un aliment « clin d'œil » différent pour chaque jour de la semaine.

Distribution d'une fiche contenant les apports nutritifs de l'aliment proposé et la fiche recette s'il y a lieu

À la fin de la semaine, trois aliments ressortiront gagnants à l'aide d'un concours

11 mars • 14h

Jeu Questionnaire « Je mange mes mots »

Deux équipes, un public, un prix à gagner

Inscription requise pour participer dans une équipe

17 mars • 14h à 16h

Conférence

Avec la nutritionniste Céline Raymond, dégustation de produits santé

Lieu salle à manger du pavillon Jean Godefroy

24 mars

Conférence Guide Alimentaire Canadien en fonction de la clientèle plus âgée

24 et 25 mars

Repas végétarien disponible au menu

29, 30 et 31 mars

Les trois aliments « clin d'œil » ressortis gagnants, pendant la première semaine, seront offerts au dîner (un nouveau par jour)

Villa de l'Estrée 11 mars

Conférence Saines habitudes alimentaire

Lieu Salon Rouge de la résidence

RSVP avant le 9 mars

24 mars

Conférence Apprendre à reconnaître ses signaux de faim et de satiété

avec Mme Julie Witty Chagnon, intervenante sociale pour le centre de santé des femmes de l'Estrée

RSVP avant le 21 mars

Montréal, Rive-Sud et Rive-Nord

Le Monaco 25 mars • 14h à 15h30

Conférence "Les sensations, un outil à développer pour une vieillesse plus heureuse"

RSVP avant le 19 mars à la réception de la résidence

Manoir Pointes-aux-Trembles

Conférence

avec un professionnel du domaine de la nutrition, suivi d'un goûter santé

Résidence Des Écores

Les jeudis santé !

Un menu spécial en salle à manger

Résidence Hôtellerie Harmonie 25 février • 14h

Conférence L'alimentation

avec Sylvie Desbiens, nutritionniste

Lieu salle communautaire de la résidence

Tous les mardis dès le 1^{er} mars • 13h30 à 15h30

En santé après 50 ans session d'information sur la prévention et les saines habitudes de vie après 50 ans

Présenté par Le Centre de santé et des services sociaux Pierre-Boucher

St-Jérôme 2 & 12 mars • 9h à 12h30

Ateliers santé Le diabète, le cholestérol, la nutrition, les activités physique, seront parmi les sujets abordés

Villa Rive-Sud 17 mars • 16h à 19h

Petites bouchées et produits santé seront servis

Lieu salon du 6^{ième} étage

Manoir Bois-de-Boulogne 15 au 21 mars

Découverte de nouveaux fruits et légumes, une nouvelle découverte a chaque repas

Activités physiques afin de stimuler et encourager une vie active

Conférence sur la nutrition

Pour plus de détails, contacter la résidence

Wellesley 21 mars

Portes ouvertes, buffet santé !

24 mars

Conférence La nutrition

Donnée par le centre de la nutrition de McGill

Chaque semaine en salle à manger, différentes thématiques

1^{er} mars Bleuets

8 mars Brocolis

15 mars Canneberges

22 mars Épinards

Domaine des Cascades 26 mars • 14h

Conférence Les bonnes habitudes alimentaires