



TALLER  
ADREÇAT A  
PERSONES  
GRANS

# ALIMENTACIÓ, DIETES ADAPTADES I ACTIVITATS PER A UN ENVELLIMENT SALUDABLE

**Data:**

**Horari:**

**Lloc:**

**Adreça:**

---

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.

 **Informació i inscripcions:**



**Diputació  
Barcelona**