



LM SEPT 2026 /1

Association Rencontres Culture Amitié Loisirs Strasbourg Eurométropole & Alentours

Lolette MICHEL – Vice-Présidente
67, route de Lyon – 67400 ILLKIRCH
06.86.96.29.64 – arcalastreavp@gmail.com
Site : www.arcalastrea.fr

CONFÉRENCE



Jeudi 8 OCTOBRE 2026
à la Maison des Associations
1a, place des Orphelins - STRASBOURG
Conférence
«L'ALIMENTATION DES SENIORS»

Bien manger est important à tout âge, mais cela est encore plus essentiel pour les seniors.
L'alimentation est une clé pour bien vieillir en bonne santé.

Pour nous parler de ce sujet, nous avons ré-invité Madame Isabelle JECKER, diététicienne-nutritionniste de Strasbourg qui nous avait présenté en 2024 une conférence particulièrement intéressante sur le microbiote.

Elle nous précise que plus on avance en âge, moins on mange en quantité : bien choisir ce que l'on mange devient donc de plus en plus important.

A partir de 60 ans, les besoins nutritionnels changent : certains besoins diminuent, d'autres augmentent .

Bien comprendre ce dont le corps a besoin en vieillissant, pour bien vieillir , **C'EST L'OBJECTIF DE CETTE INTERVENTION**

Programme : Nous nous **retrouverons à la Maison des Associations** :

➡ - **10H00** – Accueil **10H30** à 12H00 – Conférence

Participation aux frais : 12 € par personne -

Vous pouvez vous inscrire auprès de Madame Lolette MICHEL, **IMPERATIVEMENT** avant **le JEUDI 1ER OCTOBRE 2026** par mail (à michel.lolette@gmail.com) ou par sms au 06.86.96.29.64 et remettre le montant de la participation le jour de la conférence (espèces ou chèque à l'ordre de Arcal Astrea).

ATTENTION : ceci ne concerne que l'organisation de conférences à basse contribution.

Accès Tram - ligne A Parc des sports ⇄ Illkirch Graffenstaden
Arrêt Porte de l'Hôpital

Accès Bus - ligne 10 – arrêt Austerlitz
ligne C8 – arrêt Porte de l'Hôpital

Accès Tram - ligne D Poteries ⇄ Port du Rhin/Kehl
Arrêt Porte de l'Hôpital

Voiture - parking extérieur

Important : Pour une bonne gestion de la sortie et pour être prise en compte, toute inscription « de dernière minute » ou annulation à cette conférence doit être UNIQUEMENT signalée à Madame MICHEL Lolette au 06.86.96.29.64 (téléphone ou sms)

Téléphone activé le jour de la conférence de 08H00 à 10H30 : Madame MICHEL Lolette - 06 86 96 29 64 (Téléphone ou sms)

BULLETIN D'INSCRIPTION – CONFÉRENCE « L'ALIMENTATION DES SENIORS »- JEUDI 8 OCTOBRE 2026

Nom, prénom Tél. port du jour

Nom, prénom Tél port du jour

Inscription pour personne(s) x 12 € = €

Ci-joint ☐ chèque libellé **à l'ordre d'ARCAL ASTREA, ou** ☐ espèces.

Date

Signature

Personne à prévenir en cas de nécessité :

Nom, prénom Tél. fixe..... Tél. portable.....