

# ALIMENTA EL TEU BENESTAR

***Conèixer pautes i hàbits  
per tenir una alimentació  
saludable i equilibrada que  
t'ajudi a millorar la salut***



**Obra Social "la Caixa"**

A l'**Obra Social "la Caixa"** impulsem programes d'envelliment actiu que contribueixin a millorar el dia a dia de la gent gran, amb una atenció especial a les persones més vulnerables, basant-nos sempre en valors com la dignitat de la persona, la humanitat i la solidaritat.

L'itinerari formatiu **Salut i benestar** té com a objectiu facilitar a la gent gran les eines necessàries per **promoure'n l'autonomia i millorar-ne el benestar**.

## ***Una bona alimentació és la base per viure millor***

Al taller **Alimenta el teu benestar** coneixeràs:

- Hàbits saludables per tenir una alimentació adequada
- Els aliments i els seus components
- La dieta saludable
- L'alimentació en l'envelliment

El taller es desenvolupa al llarg de 8 sessions d'una hora i mitja de durada.



**Obra Social "la Caixa"**