

Ateliers Nutrition Séniors



PROGRAMME
ENTIÈREMENT
GRATUIT

Les Rendez-vous Santé Papote et Popote

FONBEAUZARD

Chaque séance propose une animation thématique sur la nutrition, un peu de cuisine et une dégustation sensorielle partagée.

- 1 BIEN S'HYDRATER AU QUOTIDIEN**
Lundi 13/10/2025 - 14h30-17h30
- 2 LES ATOUTS SANTÉ DES FRUITS, LEGUMES et FECULENTS**
Lundi 20/10/2025 - 14h30-18h
- 3 PROTÉGER SON CAPITAL OSSEUX AVEC LES PRODUITS LAITIERS**
Lundi 3/11/2025 - 14h30-18h
- 4 LES PROTEINES, LES MEILLEURES AMIES DES MUSCLES**
Lundi 17/11/2025 - 14h30-18h
- 5 CUISINEZ SANTÉ, ACHETEZ FUTE**
Lundi 24/11/2025 14h30-18h
- 6 LES OLYMPIADES DE L'ALIMENTATION**
Lundi 1/12/2025 - 14h30-17h30
- 7 A VOUS DE CHOISIR !**
Lundi 8/12/2025 - 14h30-18h
- 8 BIEN DANS SON POIDS ET SES BASKETS APRÈS 60 ANS**
Lundi 15/12/2025 - 14h30-18h
- 9 MON ALIMENTATION ET MA SANTÉ**
Lundi 22/12/2025- 14h30-18h30

INSCRIPTION réservée aux personnes de plus de 60 ans
Après de Madame Rose-Line FOULQUIE 05.61.37.12.22
ou r.foulquie@ville-fonbeauzard.fr

A Salle des fêtes Clairefontaine
28 rue Jean Mermoz
31140 FONBEAUZARD

Programme animé par une diététicienne nutritionniste. *Venez avec vos questions !*



Opération financée par

NUTRImania
www.nutrimania.fr



ars

SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS

cnsa



Carsat



**Agences
régionales
d'alimentation**



agriramco