

Les rendez-vous du goût et de la santé



Ateliers nutrition mis en place pour les personnes de plus de 60 ans.

Cette action est gratuite pour les participants.

FONBEAUZARD

PROGRAMME
ENTIÈREMENT
GRATUIT

Les Rendez-vous du Goût et de la Santé

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



De 14h30 à 17h30

- 1 Bien s'hydrater au quotidien
Lundi 3 mars 2025
- 2 Les féculents, indispensables à tout âge
Lundi 10 mars 2025
- 3 Protéger son capital osseux avec les
produits laitiers Lundi 17 mars 2025
- 4 Les atouts santé des fruits et légumes
Lundi 24 mars 2025
- 5 les protéines, les meilleures amies des
muscles Lundi 31 mars 2025
- 6 Cuisiner santé, acheter fûté
Lundi 7 avril 2025
- 7 Bien dans son poids et dans ses baskets
après 60 ans Lundi 28 avril 2025
- 8 Mon alimentation, ma santé
Lundi 5 mai 2025

INSCRIPTION réservée aux personnes de plus de 60 ans

Auprès de Rose-Line FOULQUIE 05.61.37.12.22
ou par mail r.foulquie@ville-fonbeauzard.fr

📍 A la Salle des fêtes Clairefontaine
28 rue Jean Mermoz
31140 FONBEAUZARD

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

Opération financée par

NUTRImania
Conseil • Formation • Animation
www.nutrimania.fr

