

PROGRAMME
ENTIÈREMENT
GRATUIT

SEILH

Les Rendez-vous Santé Papote et Popote

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

- 1 BIEN S'HYDRATER AU QUOTIDIEN**
Vend. 13/06/2025 - 9h-12h
- 2 LES ATOUTS SANTE DES FRUITS, LEGUMES et FECULENTS**
Vend. 11/07/2025 - 9h-12h30
- 3 PROTÉGER SON CAPITAL OSSEUX AVEC LES PRODUITS LAITIERS**
Vend. 25/07/2025 - 9h-12h30
- 4 LES PROTEINES, LES MEILLEURES AMIES DES MUSCLES**
Vend. 29/08/2025 - 9h-12h30
- 5 CUISINEZ SANTE, ACHETEZ FUTE**
Vend. 26/09/2025 - 9h-12h30
- 6 BIEN DANS SON POIDS ET SES BASKETS APRÈS 60 ANS**
Vend. 17/10/2025 - 9h-12h30
- 7 A VOUS DE CHOISIR !**
Vend. 14/11/2025 - 9h-12h30
- 8 LES OLYMPIADES DE L'ALIMENTATION**
Vend. 05/12/2025 - 9h-12h
- 9 MON ALIMENTATION ET MA SANTE**
Vend. 09/01/2026 - 9h30-13h30

INSCRIPTION réservée aux personnes de plus de 60 ans

Au CCAS - Mairie 05 61 59 90 13 ou sur le site internet de la commune

A l'Espace FERRAT

1 allée de l'Europe
31 840 SEILH.

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

Opération financée par



www.nutrimania.fr

