

Avec le programme « NUTRITION SANTE SENIORS » devenez dès maintenant acteurs de votre santé !

L'objectif de ce programme est d'acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien être durable : bien se nourrir pour rester en forme !

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 1	12 septembre	Pourquoi je mange ? Le plaisir au bout de ma fourchette
SEANCE 2	19 septembre	Mon équilibre alimentaire : une histoire de famille
SEANCE 3	26 septembre	Rythme et diversité : le secret de l'équilibre alimentaire
SEANCE 4	03 octobre	Mes choix pour bien manger
SEANCE 5	10 octobre	Je deviens un consommateur averti
SEANCE 6	17 octobre	Les secrets de mon assiette
SEANCE 7	24 octobre	Alimentation et activité physique : mes atouts santé



Les mercredis
de 14h30 à 16h30

Salle polyvalente
ZA du Champs d'Escure
19190 LE PESCHER

Coût de l'atelier : 20€ pour l'ensemble du programme

Pré-inscription obligatoire auprès du
Centre Intercommunal d'Action Sociale Midi Corrézien au 05.55.84.05.05

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Limousin


Midi Corrézien
Communauté de communes