



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

