

ORDAN-LARROQUE

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 13h30 à 16h30

- 1 Bien s'hydrater au quotidien
Vendredi 3 mai 2024
- 2 Les féculents, indispensables à tout âge
Vendredi 31 mai 2024
- 3 Protéger son capital osseux avec les
produits laitiers Vendredi 14 juin 2024
- 4 Les atouts santé des fruits et légumes
Vendredi 28 juin 2024

De 9h30 à 12h30

- 5 les protéines, les meilleures amies des
muscles Vendredi 6 septembre 2024
- 6 Cuisiner santé, acheter fûté
Vendredi 13 septembre 2024
- 7 Bien dans son poids et dans ses baskets
après 60 ans Vendredi 20 septembre 2024
- 8 Mon alimentation, ma santé
Vendredi 27 septembre 2024

INSCRIPTION réservée aux personnes de plus de 60 ans
Auprès de Marie-Christine Calvez 0685355703
ou Nathalie RUIZ 0615533709

📍 salle des associations
ORDAN-LARROQUE

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

Opération financée par



www.nutrimania.fr



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS

