

NUTRITION SANTE SENIORS

Lieu : Maison des associations – Salle 1

9 Rue de la Bégaudière – 79160 COULONGES SUR L'AUTIZE

Jeudi 23 mai 2024
10h00-12h00

• Séance 1 : Pourquoi et comment je mange ?

Vendredi 31 mai 2024
10h00-12h00

• Séance 2 : Le plaisir au bout de la fourchette.

Vendredi 07 juin 2024
10h00 -12h00

• Séance 3 : Mon équilibre alimentaire : Une histoire de famille.

Vendredi 14 juin 2024
10h00-12h00

• Séance 4 : Rythme et diversité alimentaire : Le secret de l'équilibre.

Vendredi 21 juin 2024
10h00-12h00

• Séance 5 : Mes choix pour bien manger.

Vendredi 05 juillet 2024
10h00-12h00

• Séance 6: Je deviens un consommateur averti.
• Séance 7: Les secrets de mon assiette.

Vendredi 12 juillet 2024
10h00-16h00

• Séance 8 : Alimentation et activité physique : Mes atouts santé
• Séance 9 : Atelier convivialité : Mon accord parfait

Pensez à la planète !



Pour toute information veuillez contacter MSA Services Poitou

Tél. : 05 49 44 89 69 ou prevention@msaservices-poitou.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION
DE LA PERTE D'AUTONOMIE EN DEUX-SÈVRES

