

PROGRAMME
ENTIÈREMENT
GRATUIT

SAINT GIRON D'AIGUEVIVES

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
Mercredi 7 janvier 2026 - 9h30-12h30

2 LES ATOUTS SANTE DES FRUITS, LEGUMES et FECULENTS
Mercredi 14 janvier 2026 - 9h30-13h

3 PROTÉGER SON CAPITAL OSSEUX AVEC LES PRODUITS LAITIERS
Mercredi 28 janvier 2026 - 9h30-13h

4 LES PROTEINES, LES MEILLEURES AMIES DES MUSCLES
Mercredi 4 février 2026 - 9h30-13h

5 CUISINEZ SANTE, ACHETEZ FUTE
Mercredi 25 février 2026 - 9h30-13h

6 BIEN DANS SON POIDS ET SES BASKETS APRÈS 60 ANS
Mercredi 4 mars 2026 - 9h30-13h

7 LES OLYMPIADES DE L'ALIMENTATION
Mercredi 11 mars 2026 - 9h30-12h30

8 MON ALIMENTATION ET MA SANTE
Mercredi 25 mars 2026 - 9h30-17h

INSCRIPTION réservée aux personnes de plus de 60 ans
Auprès du CIAS de Blaye au **05 57 42 75 20**

A la Salle des Fêtes
51 route de l'Eglise
33920 SAINT GIRON D'AIGUEVIVES

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

Avec le soutien du Département, de la CNSA sous l'égide de la Conférence des financeurs

NUTRImania
« Conseil » « Formation » « Animation »
www.nutrimania.fr

COMMUNAUTE
DE COMMUNES
BLAYE

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

RÉGION
**NOUVELLE
AQUITAINE**
AQUITAINE LIMOUSIN POITOU-CHARENTES

ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine

sa santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

AMG
Association des Mayors de Gironde

SAINT GIRON
d'Aigüevives

Gironde
LE DÉPARTEMENT

CNRACL

Carsat
Aquitaine
Retraite & Santé
au travail

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco

udccas
Union Départementale
des Centres Communaires d'Action Sociale

**L'Assurance
Maladie**
GIRONDE