

PROGRAMME
ENTIÈREMENT
GRATUIT

SAINT GIRONS 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 GIRONS 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