

**PROGRAMME
ENTIÈREMENT
GRATUIT**

Les Rendez-vous Santé **Papote et Popote** à ENCAUSSE

Chaque séance propose une animation thématique sur la nutrition, un peu de cuisine et une dégustation sensorielle partagée.

- 1 BIEN S'HYDRATER AU QUOTIDIEN**
Mardi 7/04/2026 - 9h-12h30
- 2 LES ATOUTS SANTE DES FRUITS, LEGUMES et FECULENTS**
Mardi 14/04/2026 - 9h30-13h
- 3 PROTÉGER SON CAPITAL OSSEUX AVEC LES PRODUITS LAITIERS**
Mardi 5/05/2026 - 9h30-13h
- 4 LES PROTEINES, LES MEILLEURES AMIES DES MUSCLES**
Mardi 12/05/2026 9h30-13h
- 5 CUISINEZ SANTE, ACHETEZ FUTE**
Mardi 19/05/2026 - 9h30-13h
- 6 BIEN DANS SON POIDS ET SES BASKETS APRÈS 60 ANS**
Mardi 20/05/2026 - 9h30-13h
- 7 A VOUS DE CHOISIR !**
Mardi 2/06/2026 - 9h30-13h
- 8 LES OLYMPIADES DE L'ALIMENTATION**
Mardi 9/06/2026 - 9h-12h30
- 9 MON ALIMENTATION ET MA SANTE**
Mardi 16/06/2026 - 9h30-13h

INSCRIPTION réservée aux personnes de plus de 60 ans
auprès de Maryline BRAJKO 06 72 24 73 12

Venez avec vos questions !

Programme animé par une diététicienne nutritionniste.

Opération financée par

NUTRImania
• Conseil • Formation • Animation

www.nutrimania.fr



Salle des fêtes

Rue de l'école

32 430 ENCAUSSE