Association santé éducation et prévention sur les territoires
ASEPT Poitou

msa SERVICES POITOU
Votre partenaire AU COEUR DES TERRITOIRES

NUTRITION SANTE SENIORS

Lieu : Salle du conseil – 1 Place de la Mairie
86460 AVAILLES-LIMOUZINE

Mercredi 22 mai 2024 10h00-12h00	•Séance 1 : Pourquoi et comment je mange ?
Mercredi 29 mai 2024 10h00-12h00	• Séance 2 : Le plaisir au bout de la fourchette.
Mercredi 12 juin 2024 10h00 -12h00	•Séance 3 : Mon équilibre alimentaire : Une histoire de famille.
Mercredi 19 juin 2024 10h00-12h00	•Séance 4 : Rythme et diversité alimentaire : Le secret de l'équilibre.
Mercredi 26 juin 2024 10h00-12h00	•Séance 5 : Mes choix pour bien manger.
Mercredi 03 juillet 2024 10h00-12h00	•Séance 6: Je deviens un consommateur averti. •Séance 7: Les secrets de mon assiette.
Mercredi 10 juillet 2024 10h00-16h00	•Séance 8 : Alimentation et activité physique : Mes atouts santé •Séance 9 : Atelier convivialité : Mon accord parfait

Pensez à la planète !

SORS TES COUVERTS ! ICI APPORTEZ VOS GOBELETS ET VOS GOURDES POUR DES ÉVÈNEMENTS ZÉRO DÉCHET

Pour toute information veuillez contacter MSA Services Poitou

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

POUR BIEN VIEILLIR — Ensemble, les caisses de retraite s'engagent