

## Avec le programme « **NUTRITION SANTE SENIORS** » devenez dès maintenant acteurs de votre santé !

L'objectif de ce programme est d'acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien être durable : bien se nourrir pour rester en forme !

| SEANCES  | DATES        | THEMES  |
|----------|--------------|---|
| SEANCE 1 | 12 septembre | Pourquoi je mange ?<br>Le plaisir au bout de ma fourchette    |
| SEANCE 2 | 19 septembre | Mon équilibre alimentaire :<br>une histoire de famille        |
| SEANCE 3 | 26 septembre | Rythme et diversité :<br>le secret de l'équilibre alimentaire |
| SEANCE 4 | 03 octobre   | Mes choix pour bien manger                                    |
| SEANCE 5 | 10 octobre   | Je deviens un consommateur averti                             |
| SEANCE 6 | 17 octobre   | Les secrets de mon assiette                                   |
| SEANCE 7 | 24 octobre   | Alimentation et activité physique :<br>mes atouts santé       |



**Les mercredis  
de 14h30 à 16h30**

**Salle polyvalente  
ZA du Champs d'Escure  
19190 LE PESCHER**

Coût de l'atelier : 20€ pour l'ensemble du programme

Pré-inscription obligatoire auprès du  
Centre Intercommunal d'Action Sociale Midi Corrézien au 05.55.84.05.05