

FLOURENS

Les Rendez-vous du Goût et de la Santé

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

De 9h30 à 12h30

- 1 Bien s'hydrater au quotidien
Mercredi 22 janvier 2025
- 2 Les féculents, indispensables à tout âge
Mercredi 5 février 2025
- 3 Protéger son capital osseux avec les
produits laitiers Mercredi 19 février 2025
- 4 Les atouts santé des fruits et légumes
Mercredi 5 mars 2025
- 5 Les protéines, les meilleures amies des
muscles Mercredi 19 mars 2025
- 6 Cuisiner santé, acheter fûté
Mercredi 2 avril 2025
- 7 Bien dans son poids et dans ses baskets
après 60 ans Mercredi 16 avril 2025
- 8 Mon alimentation, ma santé
Mercredi 30 avril 2025

INSCRIPTION réservée aux personnes de
plus de 60 ans auprès du secrétariat
de la mairie : 05.61.83.60.19

A l'Espace RAGOU
Village
31130 FLOURENS

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

PROGRAMME
ENTIÈREMENT
GRATUIT



NUTRImania
• Conseil • Formation • Animation

www.nutrimania.fr



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



Opération financée par