

PROGRAMME
ENTIÈREMENT
GRATUIT

Les Rendez-vous Santé Papote et Popote

à FRONTON

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

1 BIEN S'HYDRATER AU QUOTIDIEN
Et

**2 LES ATOUTS SANTÉ DES FRUITS,
LEGUMES et FECULENTS**

Lundi 7 septembre 2026 – 9h30-16h

**3 PROTÉGER SON CAPITAL OSSEUX AVEC LES
PRODUITS LAITIERS**

Et

**4 LES PROTEINES, LES MEILLEURES AMIES DES
MUSCLES**

Lundi 14 septembre 2026 - 9h30-16h30

5 CUISINEZ SANTÉ, ACHETEZ FUTE
Et

**6 BIEN DANS SON POIDS ET SES
BASKETS APRÈS 60 ANS**

Lundi 21 septembre 2026 - 9h30-16h30

7 A VOUS DE CHOISIR !

Lundi 5 octobre 2026 - 9h30-13h

**8 LES OLYMPIADES DE
L'ALIMENTATION et**

9 MON ALIMENTATION ET MA SANTÉ

Lundi 12 octobre 2026 - 9h30-16h30

**A l'Espace Intergénérationnel
(derrière la mairie)**

1 Allée Jean FERRAN
31620 FRONTON

INSCRIPTION réservée aux personnes de plus de 60 ans
Auprès du CCAS: 05 62 79 92 14 ccas@mairie-fronton.fr

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



www.nutrimania.fr



Centre Communal
d'Action Sociale



Opération financée par

