GRATUIT SUR INSCRIPTION

LE DÉJEUNER EST OFFERT



Les ateliers se tiendront :

Salle des Fêtes
Place du Marché Couvert
16150 Chabanais

Pour tout renseignement et demande d'inscription (avant le 10 septembre 2024)

Contacter:

Solène CERCLE 05 16 53 01 62 solene.cercle@udaf16.org









60 ans ou +, cette action vous concerne...











« Manger rime avec santé »



MARDI 24 SEPTEMBRE 2024

De 9h30 à 12h30

Intervenante : une Diététicienne-

Nutritionniste

- Les notions d'équilibre et de rythme alimentaire
- Les besoins spécifiques nutritionnels
- La prévention des maladies
- Les pathologies, les allergies

« Bien dans son corps, bien dans sa tête »



MARDI 24 SEPTEMBRE 2024

De 14h00 à 16h30

Intervenant: un Praticien

Psycho-Corporel

- La gestion de son équilibre
- Le bien-être émotionnel
- La confiance et l'estime de soi

« Mieux consommer et se repérer »



MARDI 08 OCTOBRE 2024

De 9h30 à 12h30

Intervenante : une Conseillère en Economie

Sociale Familiale

- Le consommateur responsable
- La notion de qualité des produits : les labels...
- La lecture des étiquettes

« Ayez les bons réflexes pour votre sécurité »



MARDI 08 OCTOBRE 2024

De 14h00 à 16h30

Intervenante : une Conseillère en

Economie Sociale Familiale

- L'identification des arnaques
- La protection contre le démarchage à domicile agressif

