

# PROGRAMME 2024

de septembre  
à décembre



Réserver

au 05 55 18 15 90

Gratuit

Ouvert à  
tous !



2 lieux pour plus d'ateliers :



à la Maison Sport-Santé, 8 avenue André Jalinat



salle à l'étage du centre aquatique, boulevard Voltaire

## AGENDA

### Animation par :



Fanny MACHAT  
Diététicienne

Chargée de l'élaboration des menus à la ville de Brive, Fanny anime aussi des ateliers "Nutrition" dans le cadre des missions de prévention santé et d'engagement de la ville dans le Programme National Nutrition Santé\*.



### SEPTEMBRE

➤ Mercredi 4 sept. - 15h



à la Maison Sport-Santé

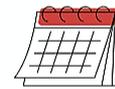
Les bienfaits d'une alimentation variée et équilibrée

➤ Vendredi 20 sept. - 10h30



au centre aquatique

Le sucre



### NOVEMBRE

➤ Vendredi 15 nov. - 15h



au centre aquatique

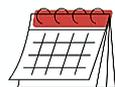
Un panier alimentaire économique et équilibré

➤ Mercredi 27 nov. - 15h



à la Maison Sport-Santé

Garder un poids stable



### OCTOBRE

➤ Mercredi 2 oct. - 15h



au centre aquatique

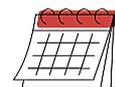
Vers une alimentation saine et durable

➤ Vendredi 18 oct. - 10h30



à la Maison Sport-Santé

Pour "La semaine du goût" : idées recettes et menus équilibrés



### DÉCEMBRE

➤ Vendredi 6 déc. - 10h30



à la Maison Sport-Santé

Séniors : bien manger pour garder vitalité et santé

➤ Mercredi 18 déc. - 15h



au centre aquatique

Les graisses cachées dans l'alimentation

### Vrai ou faux ?

- Manger des féculents le soir fait grossir.
- Boire 3 à 4 litres d'eau par jour est bénéfique pour la santé.
- Moins on consomme de matières grasses, mieux c'est.

Réponse : Ces 3 affirmations sont fausses.