

La municipalité met en place de nombreuses actions de prévention et de promotion de la santé.

## **Date(s) pour cet événement**

Le 28 septembre 2022 de 14h30 à 15h30

Le 26 octobre 2022 de 14h30 à 15h30

Le 23 novembre 2022 de 14h30 à 15h30

Le 14 décembre 2022 de 14h30 à 15h30



# L'instant Bien-être !

Des ateliers abordant la thématique de la santé animés par des spécialistes !



Renseignements et inscriptions au C.C.A.S au 03 21 18 64 01

Plus d'information sur le site internet [www.libercourt.fr](http://www.libercourt.fr)  
sur [www.facebook.com/ActuLibercourt](https://www.facebook.com/ActuLibercourt)  
et sur [www.instagram.com/villedelibercourt](https://www.instagram.com/villedelibercourt)



Autour d'un café, venez découvrir les ateliers autour de la thématique de la santé. Une fois par mois à la maison des 4 saisons, des **spécialistes du bien-être** (diététicien, psychologue...) animeront le débat sur les **sujets suivants** :

- Mercredi 28 septembre 14h30-15h30

Les protéines, Les matières grasses, comment faire les bons choix ?

- Mercredi 26 octobre 14h30-15h30

Les glucides, notion d'index glycémique

- Mercredi 23 novembre 14h30-15h30

Lecture des étiquettes et aliments ultra transformés (notion de perturbateurs endocriniens)

- Mercredi 14 décembre 14h30-15h30

Les risques d'une alimentation déséquilibrée (excès et restrictions excessives)

***N'hésitez pas à vous inscrire au CCAS au 03 21 18 64 01.***

## **Informations pratiques**

Lieu

Maisons des 4 saisons  
rue cyprien quinet  
62820 LIBERCOURT  
France