

# Conférences Santé



Gratuit (sur inscription)

## Conférence "bien manger, bien bouger, pour bien vieillir"

Le vendredi 19 janvier 2024 de 14 à 16h

Auditorium (575 avenue du maréchal Foch à Mont-de-Marsan)

Intervenants : Association CAP (Connaître, Agir, Prévenir) avec Cathy Daugareil (infirmière) et Marc Baudet (médecin)

Au cours de cette conférence, sera abordé l'équilibre alimentaire, facteur essentiel de Santé pour tous, avec quelques particularités chez le senior. Un des éléments responsables de la dépendance est la fonte musculaire, de plus en plus fréquente au cours du vieillissement. Cette fonte musculaire, inéluctable, peut devenir handicapante si elle dépasse certaines limites. Nous verrons comment maintenir l'autonomie par la nutrition et l'activité physique.

## Conférence "Les sucres : avantages et inconvénients"

Le mardi 6 février 2024 de 14h à 16h

Auditorium (575 avenue du maréchal Foch à Mont-de-Marsan)

Intervenants : Association CAP (Connaître, Agir, Prévenir) avec Cathy Daugareil (infirmière) et Marc Baudet (médecin)

Découvrez avec gourmandise les avantages et les quelques inconvénients des différents sucres présents dans notre alimentation.

Inscription auprès de la chargée de mission santé au 06 22 74 33 25  
ou [evalie.collomb@montdemarsan-agglo.fr](mailto:evalie.collomb@montdemarsan-agglo.fr)