Infos et réservations

Service I Prom'S (Service itinérant de Promotion de la Santé)

04/279 43 40

iproms@provincedeliege.be

www.provincedeliege.be/fr/promotionsante

Lieu

Château d'Oupeye

Rue du Roi Albert, 127 – 4680 Oupeye

Editeur responsable : Province de Liège, Place Saint Lambert 18A, 4000 Liège. Ne pas jeter sur la voie publique

© Getty Images 2018

Réalisation : Cellule Graphique - Service Communication - Province de Liège - 09/2018

POUR ÊTRE TIPTOP JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ

Province de Liège
Santé et qualité de vie

OUPEYE

Conférence-Débat

Je vieillis,
comment gérer mon poids ?

par Damien PAUQUET,
diététicien, nutritionniste du sport



Mercredi 14 novembre 2018 à 19 h 30

Accueil à partir de 19 h

Château d'Oupeye - rue du Roi Albert, 127 – 4680 Oupeye

Entrée gratuite - Réservations souhaitées

Édito

> Au fil des années, le poids corporel fluctue, c'est inévitable. Pourtant les besoins énergétiques journaliers restent les mêmes. **Alors, que se passe-t-il dans notre corps après 50 ans ?** Perte de masse maigre (fonte musculaire), augmentation ou au contraire diminution du tour de taille ?

Comment peut-on expliquer ces modifications et quelles en sont les causes ? Que faire en cas de prise ou de perte de poids ?

Vous souhaitez en savoir plus ?

N'hésitez pas à nous rejoindre.

S'informer, c'est bon pour la santé !

Programme

- **19 h : Accueil**
- **19 h 30 : Allocutions de bienvenue :**
  - du/de la Député(e) provincial(e) en charge de la Santé
  - de l'Échevin(e) de la Santé d'Oupeye
- **19 h 45 : La gestion du poids en vieillissant**
  - par Damien PAUQUET, diététicien, nutritionniste du sport
- **20 h 30 : échanges avec le public**

