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

Espace Georges Dechamps (salle de l'Hôtel de Ville)
Place de l'Hôtel de Ville - 4650 Herve

Editeur responsable : Province de Liège, Place Saint Lambert 18A, 4000 Liège. ■ Ne pas jeter sur la voie publique ■ Réalisation : Cellule Graphique - Service Communication - Province de Liège - 09/2019 ■
© Getty Images 2018

POUR ÊTRE TIPTOP
JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ

Province de Liège
Santé et qualité de vie

ANIMATION PLATEAU asbl

Conférence-Débat

Je vieillis,
comment gérer mon poids ?

par Damien PAUQUET,
diététicien, nutritionniste du sport



Lundi 07 octobre 2019 à 19 h 30

Accueil à partir de 19 h

Espace Georges Dechamps (salle de l'Hôtel de Ville)

Place de l'Hôtel de Ville - 4650 Herve

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 :**
  - de la Députée provinciale en charge de la Santé, Madame Katty FIRQUET
  - du Président de l'ASBL Animation Plateau de Herve, Monsieur Philippe SOMJA
- **19 h 45 : La gestion du poids en vieillissant**
  - par Damien PAUQUET, diététicien, nutritionniste du sport
- **20 h 30 : Échanges avec le public**

