

Infos et réservations

Service provincial de Promotion de la Santé  
Tél. 04 349 51 33 ■ [spps@provincedeliege.be](mailto:spps@provincedeliege.be)  
[www.provincedeliege.be/fr/promotionsante](http://www.provincedeliege.be/fr/promotionsante)

Lieu

**Cité Miroir – Salle des Lumières**  
Place Xavier-NeuJean, 22  
4000 LIEGE



Province  
de Liège

Santé et  
qualité de vie

Jeudi Santé

# Adapter son alimentation après 55 ans, mais encore...



**Conférence-Débat**  
**Le jeudi 26 mars 2015 à 19h45**  
Accueil à partir de 19h15

**Entrée gratuite - Réservation obligatoire**

# Édito

> Quel que soit l'âge, l'alimentation joue un rôle important sur la santé.

A partir de 55 ans, les besoins alimentaires évoluent, tout comme l'appétit...

Cela étant, il est possible d'adapter son alimentation pour bénéficier de tous les nutriments dont on a besoin, tout en continuant à profiter du plaisir de manger de bons petits plats !

Quels sont les besoins spécifiques des aînés ?  
Y-a-t-il des aliments à privilégier ou à éviter ?  
Comment concilier santé et plaisir ?

Pour vous aider à rester au sommet de votre forme, n'hésitez-pas à nous rejoindre nombreux à ce « Jeudi Santé » organisé par la Province de Liège.

**S'informer, c'est bon pour la santé !**

# Programme

- 19h15 : **Accueil du public**
- 19h45 : **Allocution de bienvenue**  
de **Madame Katty FIRQUET**, Députée provinciale,  
Vice-présidente en charge de la Santé et des Affaires sociales.
- 20h00 : **Adapter son alimentation après 55 ans, mais encore...** par **Monsieur Damien PAUQUET**,  
Diététicien-Nutritionniste.
- 21h00 : **Echanges avec le public**  
par Monsieur Marc GERARDY, journaliste.

