

Les recettes du « Bien Vieillir »

Animé par :
des professionnels de santé ARCOPRED

4 séances dédiées à la nutrition. Des moments de partage
et de convivialité.

Bien manger, c'est trouver son juste équilibre. Adopter de
bonnes habitudes alimentaires est la garantie de répondre
aux besoins de l'organisme.

ARCOPRED vous propose 4 séances autour de la nutrition
pour vous aider à mieux manger tout en conservant le plaisir
dans votre assiette.

Documentaire, débats et préparation de plats sont au
programme !

Informés et formés vous connaîtrez les secrets des recettes
pour bien vieillir.

SANTÉ

ATELIER



DATE

7

Mai
2024

10h

LIEU

Ferran

Foyer

3 place de la Mairie



INFOS

Atelier gratuit sur
inscription à l'espace seniors
au 04 68 23 71 90

Proposé par



Le programme

ATELIER 1

7
Mai
2024

10h - 12h

Plaisir au bout de la fourchette
Application et recommandations

ATELIER 2

14
Mai
2024

10h - 12h

Cuisiner sainement à la découverte
des saveurs salées
En cuisine !

ATELIER 3

21
Mai
2024

10h - 12h

Le sucre dans tous ses états
Prise de conscience

ATELIER 4

28
Mai
2024

10h - 12h

Cuisiner sainement à la découverte
des saveurs sucrées
En cuisine !

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte de l'autonomie des personnes âgées de l'Aude.