

Ateliers sur l'alimentation

LUSIGNY-SUR-BARSE

Inscriptions au 03.25.43.37.69 ou par mail : lisa.schmitt@asimat.fr

Mardi 13 novembre 2018 de 9h30 à 11h30

Atelier 1 : Les effets de l'alimentation sur le « bien vieillir »

Mardi 20 novembre 2018 de 9h30 à 11h30

Atelier 2 : Savoir choisir ses aliments / Apprendre à lire les étiquettes

Mardi 27 novembre 2018 de 9h30 à 12h30 atelier suivi du repas

Atelier 3 : Concevoir un menu équilibré (atelier cuisine avec dégustation du menu réalisé)

GRATUIT

+ 60 ans