



ENSEMBLE POUR MIEUX MANGER

(Public de plus de 60 ans)



- **Jeudi 15 octobre**

De 14h00 à 17h00 à la salle polyvalente de Saint-Simon

Séance animée par une diététicienne (généralités, composer des menus...)

- **Jeudi 29 octobre**

De 9h00 à 12h00 à la salle polyvalente de Velzic

Séance cuisine animée par une traiteuse : anti-gaspillage alimentaire, cuisiner restes et épluchures. Repas.

- **Mercredi 04 novembre**

De 9h00 à 12h00 à l'auberge des Milans, Saint-Cirgues-de-Jordanne.

Séance cuisine animée par un cuisinier : fabriquer son pain ou comment le remplacer avec des recettes rapides et simples

- **Lundi 09 novembre**

De 9h00 à 12h00 à la salle polyvalente de Velzic

Séance cuisine : recettes « culte » de chacun et repas

- **Jeudi 19 novembre**

De 8h30 à 12h30 à la salle polyvalente de Saint-Simon

Séance animée par une diététicienne : petit déjeuner, les groupes d'aliments, l'équilibre alimentaire...

- **Lundi 23 novembre**

De 9h00 à 12h00 à la salle polyvalente de Saint-Julien-de-Jordanne

Séance cuisine : cuisiner sans cuisson salé et sucré et repas

- **Lundi 30 novembre**

De 14h00 à 17h00 à la salle polyvalente de Lascelles

Séance cuisine : préparer des friandises de Noël et dégustation.

- **Vendredi 11 décembre**

De 9h30 à 14h00 à l'hôtel des Tilleul à Saint-Cirgues-de-Jordanne.

Réalisation de décorations de table de Noël et repas offert

Possibilité de transport pour se rendre sur les différents lieux des activités.

Informations et inscriptions au 06 85 00 25 27

