NEOSILVER

SPECIAL 60 ans et +

Atelier Nutrition

10 SÉANCES

Apprenez à manger mieux sans renoncer au plaisir ! On vous donne les clés pour lire les étiquettes, équilibrer vos repas et cuisiner facilement. Un atelier pratique et convivial pour allier santé et gourmandise.



Tous les jeudis à partir du 14/01/2027 de 9h30 à 11h30

Lieu: 3 rue de serville, 28410 Bû
Salle Pierre Launay

Inscriptions
02 37 82 10 27

Mairie de Bû

France services
Liberté
Égalité
Fraternité

Eure-et-Loir LE DÉPARTEMENT

Eure-et-Loir MDA

Action soutenue dans le cadre de la Commission des financeurs par le Département d'Eure-et-Loir et la MDA d'Eure-et-Loir ainsi que la CARSAT Centre Val de Loire

UN PARCOURS COLLECTIF EN 10 SÉANCES

Séance 1 le 14/01/2027 :
Alimentation et idées reçues : état des lieux

Séance 2 le 21/01/2027 :
Nutrition et alimentation, les grandes recommandations

Séance 3 le 28/01/2027 :
Construire une assiette équilibrée et de saison

Séance 4 le 04/02/2027:
Mettons la main à la pâte ! (atelier pratique n°1)

Séance 5 le 11/02/2027 :
Planifier ses repas, mieux consommer

Séance 6 le 18/02/2027 :
Les différents régimes alimentaires

Séance 7 le 11/03/2027 :
Mettons la main à la pâte ! (atelier pratique n°2)

Séance 8 le 18/03/2027 :
Bien dans son corps

Séance 9 le 25/03/2027 :
Manger l'esprit tranquille

Séance 10 le 01/04/2027 :
Faisons le bilan !

Inscription gratuite !

Rendez-vous tous les jeudis de 9h30 à 11h30

Renseignements et inscriptions : 02 37 82 10 27