

## Seniors en cuisine !



Un atelier cuisine est proposé aux seniors de plus de 60 ans.

Participez à un atelier cuisine gratuit animé par un chef et un diététicien, en partenariat avec l'association [les Insatiables](#).

Rendez-vous le mardi 16 avril, de 10h à 12h30 à l'espace jeunesse pour cuisiner des produits locaux et de saison puis déguster les préparations. L'occasion de sensibiliser au bien manger et bénéficier de conseils nutritionnels adaptés.

Au programme :

- préparation de recettes, apprentissage de techniques et découverte de conseils nutritionnels adaptés
- dégustation conviviale en fin d'atelier

Réservé aux plus de 60 ans. Inscription obligatoire au 02 35 68 93 61.

Inscription obligatoire au 02 35 68 93 61

contact

## **Service seniors**

### **Coordonnées :**

- 02 35 68 93 82
- Esplanade Tony Larue