



Atelier culinaire

CLERLANDE

Cantine scolaire

Au cours de la vie, le corps change et les besoins nutritionnels aussi. Afin de préserver son appétit, il est nécessaire d'adapter son alimentation. Ces trois séances pratiques vous apporteront des connaissances théoriques sur différentes thématiques : la place du calcium, l'apport en protéines et la préservation de la masse musculaire, l'hydratation et les apports en fibres...

À l'issue de la séance, les participants partageront ensemble le repas.

Séances animées par Marion GUILLOT

9h00-13h00

Mercredi 4 Juin 2025

Mercredi 18 Juin 2025

Mercredi 2 Juillet 2025

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

