

## La santé dans votre assiette

### Les ateliers proposés...

Le service info-santé de la CRAM de Bretagne en partenariat avec le CLIC Alli'ages vous propose un programme d'ateliers « La santé dans votre assiette ». Ces ateliers vous permettront d'approfondir vos connaissances en nutrition et vos compétences en terme de pratique culinaire.

Voici une rapide présentation des ateliers :

❖ **Le lundi 9 novembre 2009: 14h30-16h30**

Présentation du programme.

Connaissance avec le groupe.

Echanges autour du thème de la nutrition : besoins des seniors, élaboration de menus équilibrés...

❖ **Le lundi 16 novembre 2009 : 14h30-16h30**

Préparation des ateliers « cuisine »: proposition et échange de recettes, choix des menus à réaliser, organisation (budget, liste du matériel, répartition des tâches...)

❖ **Le lundi 23 novembre 2009 : « Atelier cuisine » 10h-14h**

Matin : organisation de l'atelier, réalisation du menu.

Midi : déjeuner

Après-midi : bilan

❖ **Le lundi 7 décembre 2009 : « Atelier cuisine » 10h-14h**

Matin : organisation de l'atelier, réalisation du menu.

Midi : déjeuner

Après-midi : bilan du programme et remise d'un recueil de recettes

**D'un point de vue pratique :**

**La participation aux ateliers est gratuite cependant, il sera demandé aux participants une participation financière pour l'achat des denrées alimentaires lors des ateliers « cuisine ».**

**Les ateliers se dérouleront au Clic Alli'ages**

**Pour tout renseignement, et pour vous inscrire : appeler le CLIC au  
02.99.77.35.13**