

Ateliers Prévention Santé Seniors

Ouverts à tous à partir de 60 ans
Gratuit (sur inscription)



Atelier cuisine santé : Mercredi 1er mars 2023 de 10h à 13h30

A Bretagne-de-Marsan
salle des fêtes (13 avenue du Bourg)

Atelier cuisine santé : Mardi 7 mars 2023 de 10h à 13h30

A Gaillères
au foyer communal (place de la liberté)

Temps de sensibilisation / prévention des perturbateurs endocriniens dans l'alimentation :

- *conseils pour cuisiner (ustensiles, matériaux, revêtements, type de réchauffage, etc)*
- *conseils pour acheter*
- *conseils pour conserver*

Temps de cuisine : réalisation d'une entrée, d'un plat et d'un dessert à base de produits bruts, de saison et issus de filières courtes. Découverte d'alternatives aux produits gras, sucrés et salés.

Temps de partage d'un repas avec le groupe



Inscription auprès de la chargée de mission santé au 05 58 03 15 03
ou contact.cias@cias-montdemarsan-agglo.fr