



INFORMATIONS



MULHOUSE Cour des Chaînes

(Salle de conférences)



Début le vendredi 06 décembre 2019



DURÉE : 02:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun.

Inscription vivement conseillée avant la conférence, places limitées.

Gratuit pour les adhérents sur présentation de la carte d'adhésion.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU469

DESCRIPTION

Comment lier une nutrition saine et le plaisir d'une alimentation variée ? Quelles sont les spécificités d'une alimentation pour diabétique et comment en profiter ? Delphine Franck sera présente pour prodiguer des conseils avisés autour d'une nutrition adaptée aux diabétiques après 60 ans !

Les participants repartiront avec un livret de conseils nutritionnels ludique, ainsi qu'une liste de recettes adaptées à la thématique présentée.



OBJECTIFS

Silver Fourchette est un festival d'initiatives ludiques et instructives. Dans une approche résolument gastronomique, Silver Fourchette promeut une alimentation santé & plaisir pour les personnes de plus de 60 ans.

L'objectif est de prévenir, démontrer, partager le rôle et l'impact d'une alimentation saine et gourmande pour les seniors, dans une approche ludique, décomplexée et partagée : entre seniors et jeunes, entre cuisiniers professionnels et cuisiniers amateurs, entre partenaires publics et partenaires privés.

Concrètement, les participants découvrent de nouvelles idées de recettes, de nouvelles méthodes pour cuisiner les aliments de saison, et comment profiter pleinement des bénéfices d'une alimentation variée.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	06-12-2019	15:00	02:00	Cour des Chaînes, 15, rue des Franciscains - 68100 Mulhouse