



INFORMATIONS



SAINT-LOUIS Espace Loisirs

(Salle 2)



Début le jeudi 09 janvier 2020



DURÉE : 02:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Inscription vivement conseillée avant la conférence, places limitées.

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

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SL371

DESCRIPTION

Après-midi Quiz. Comment lier la nutrition saine et le plaisir ? Un après-midi convivial avec des idées pour manger bon ET bien. Testez vos connaissances en présence d'une diététicienne-nutritionniste !

Format : quiz sur powerpoint.

Lors de chaque conférence, les participants repartent 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 60ans.

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
Jeudi	09-01-2020	14:30	02:00	Espace Loisirs, 56 rue du DR. Hurst - 68300 Saint-Louis