



INFORMATIONS



Visio-conférence



Début le vendredi 14 janvier 2022



DURÉE : 02:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS : Delphine Franck, diététicienne-nutritionniste

PRE REQUIS :

A distance : avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre la conférence dans de bonnes conditions, il est nécessaire d'avoir une bonne connexion internet.

Se doter des ingrédients nécessaires pour reproduire la recette de chez soi (liste reçue lors de l'inscription).

- **Inscription obligatoire pour les adhérents et les non adhérents, places limitées (5€ pour les non adhérents)**
- **Gratuit pour les adhérents sur présentation de la carte d'adhésion ou du justificatif d'inscription.**

MATERIEL :

Pour les personnes qui souhaitent réaliser un plat en même temps que la diététicienne, une liste d'ingrédients est fournie au moment de l'inscription.

CODE ACTIVITÉ : 6AD381

DESCRIPTION

Bonnes résolutions ? Repas des fêtes trop copieux ? Vous souhaitez rééquilibrer votre alimentation et commencer l'année d'un bon pied ?

L'animatrice vous présente et vous **montre en direct comment réaliser des recettes faciles** à reproduire facilement à la maison. Lors de votre inscription, vous recevrez la liste d'ingrédients d'une recette afin de la reproduire de chez vous en même temps que la diététicienne.

Toutes les recettes présentées pendant cette visio-conférence vous seront ensuite envoyées par mail à l'issue de la conférence.

** Atelier réservé en priorité aux plus de 60 ans **



OBJECTIFS

- Découvrir plusieurs recettes adaptées après les fêtes
- Recevoir des conseils nutritionnels d'une experte de l'alimentation
- Connaître les bases de l'équilibre alimentaire pour réussir ses bonnes résolutions
- Mettre en pratique ses talents de cuisinier en direct
- Connaître d'avantage les spécificités de l'alimentation après 60 ans

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	14-01-2022	15:00	02:00	VISIO-CONFERENCE