

Ateliers POPOTTE - PARLOTTE



Se donner les moyens d'optimiser ses pratiques alimentaires en tenant compte d'un petit budget

- ✎ **Réaliser des préparations culinaires** à base de produits de simples (filières courtes si possible)
- ✎ Acquérir des **notions de coût** et être en mesure de **choisir les aliments** les plus intéressants au niveau nutritionnel
- ✎ **Partager et échanger** des recettes
- ✎ Faire le lien avec les **épiceries sociales**

VENDREDI 24 SEPTEMBRE {14h}

Réunion d'information sur le programme d'Octobre

VENDREDI 11 OCTOBRE {14h-16h30}

Atelier Parlotte - Temps d'expression et d'échange pour envisager les ateliers suivants - *Informations sur l'alimentation, quizz, dégustation et choix de recettes pour l'atelier suivant.*

VENDREDI 18 OCTOBRE {14h-17h}

Atelier Popotte - Cuisinons ensemble ! - *Réalisation des plats et choix pour le buffet de l'atelier suivant.*

VENDREDI 25 OCTOBRE {16h-20h}

Atelier Popotte - Séance finale - *Réalisation des recettes pour le buffet et dégustation des plats réalisés.*

Ateliers animés par Catherine Gorce, diététicienne



santé
famille
retraite
services



INSCRIPTION



Votre inscription
vaut pour les
3 ateliers !

Ces ateliers sont
entièrement gratuits et se
tiendront au tiers-lieu
d'Arinthod

*Ancienne cure
3 Rue de la Charité
39240 Arinthod*

TÉLÉPHONE

03.84.48.65.86
06.70.92.45.23

MAIL

msap@petitemontagne.fr