



Alimentation, plaisir, santé et petit budget



VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS ?

**VOUS AVEZ ENVIE DE PARTAGER UN MOMENT DE
CONVIVIALITÉ ?**

**D'EN SAVOIR PLUS SUR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?
DÉCOUVRIR ET DÉGUSTER DE NOUVELLES RECETTES ?**

Alimentation, plaisir, santé et petit budget

**TOUS LES ATELIERS PROPOSENT UNE PARTIE INFORMATION SUIVI
D'UN ATELIER PRATIQUE ET D'UNE DÉGUSTATION
DE 9H30 À 13H30**



Session 1 - Centre Social Flamants-Iris (10 av. Ansaldi 13014)

Dates : les lundis 5 et 19 octobre & les lundis 2 et 16 novembre 2026



Session 2 - Tiers-lieu St Jean de Dieu (72 av. Monet 13014)

Dates : les jeudis 8, 15, 22 et 29 octobre 2026



Session 3 - Le Manier (5 impasse le Manier 13012)

Dates : les vendredis 6, 13, 20 et 27 novembre 2026



Session 4 - Tiers-lieu St Jean de Dieu (72 av. Monet 13014)

Dates : les jeudis 7, 14, 21 et 28 janvier 2027



Session 5 - Le Manier (5 impasse le Manier 13012)

Dates : les vendredis 12, 19, 26 mars et 2 avril 2027

Thèmes abordés ; manger équilibré après 60 ans, choisir ses produits et décrypter les étiquettes alimentaires, faire ses courses selon son budget, bien manger pour prévenir le diabète et l'ostéoporose...