



## INFORMATIONS



Visio-conférence



Début le vendredi 28 mai 2021



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 faut impérativement une bonne connexion internet.

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

- **Inscription vivement obligatoire adhérents et 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 :

liste des ingrédients à se procurer pour le jour de la conférence. La liste est envoyée au moment de l'inscription.

**CODE ACTIVITÉ :** 5AD1614

## DESCRIPTION

**Apprenez à cuisiner des légumes-fruits de façon rapide et ludique de chez vous grâce à une diététicienne nutritionniste !**

L'animatrice vous présente et vous **montre en direct comment réaliser des recettes faciles** qui portent sur le thème des légumes fruits. Lors de votre inscription, vous recevrez une liste d'ingrédients pour 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

- Apprendre à cuisiner des légumes fruits
- Connaitre d'avantage les spécificités de l'alimentation après 60 ans
- Recevoir des conseils nutritionnels par une experte de l'alimentation
- Mettre en pratique ses talents de cuisinier en direct
- Refaire des recettes de cuisines en accord avec le thème

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	28-05-2021	15:00	02:00	VISIO-CONFERENCE