Escales Gourmandes du Bien Vieillir

PROGRAMME ENTIÈREMENT **GRATUIT**

Ateliers ludiques autour de la cuisine et la nutrition



1 **Mardi 20 octobre 2026**
14h15 à 17h15
Présentation du programme

2 **Jeudi 19 novembre 2026**
14h15 à 17h15
Bien manger pour bien vieillir

3 **Mercredi 2 décembre 2026**
14h15 à 17h15
Les atouts santé des fruits et légumes

4 **Mardi 15 décembre 2026**
14h15 à 17h15
Bien s'hydrater au quotidien

5 **Mercredi 13 janvier 2027**
14h15 à 17h15
Les protéines, source de ma force

6 **Jeudi 18 février 2027**
14h15 à 17h15
Nos amis les produits laitiers

7 **Mercredi 3 mars 2027**
14h15 à 17h15
Sens et alimentation

8 **Mardi 23 mars 2027**
14h15 à 17h15
Mon alimentation à la loupe

RENSEIGNEMENTS – INSCRIPTIONS
05.57.42.28.00
Auprès de Nathalie Cassamassima - Animatrice
Programme réservé aux personnes de 60 ans et +

Programme animé par Sandrine, diététicienne nutritionniste. Venez avec vos questions !

BLAYE

SALLE D'ANIMATION –
EHPAD FOYER DU COMBATTANT
1 Avenue de Verdun
33390 BLAYE

Avec le soutien du Département, de la CNSA, sous l'égide de la Commission des Financeurs