

# LE PROGRAMME COOK'ETHIC

## GRAULHET

6 ateliers sur  
l'alimentation  
animés par  
une  
diététicienne

A partir du  
15 JUIN  
Résidence  
AUTONOMIE  
« le château »  
2 grande Rue  
81300 GRAULHET

De 9h30 à 14h00  
les MARDIS

LES MESURES SANITAIRES  
SERONT PRISES EN CONFORMITÉ AVEC LES  
RECOMMANDATIONS EN VIGUEUR.



A Chaque séance : une animation thématique et ludique sur l'alimentation, un atelier cuisine et une dégustation partagée.

15 juin 2021

**SÉANCE 1**

BIEN MANGER POUR  
BIEN VIVRE

13 juillet 2021

**SÉANCE 2**

LA FOURCHETTE À LA  
RETRAITE

7 septembre 2021

**SÉANCE 3**

QUAND MANGER RIME  
AVEC SANTÉ

5 octobre 2021

**SÉANCE 4**

PAS DE GASPILLAGE À  
MON ÂGE

9 novembre 2021

**SÉANCE 5**

LE VRAI DU FAUX DES  
ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES



7 décembre 2021

**SÉANCE 6**

ET SI ON MANGEAIT UN  
PEU MOINS DE VIANDE ?

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION : Auprès du CCAS au 05 63 42 85 62

Programme entièrement gratuit !