



Bien chez moi, bien dans mon assiette

Ateliers conviviaux autour de l'alimentation

**Goûtez, partagez et découvrez des astuces
pour garder le plaisir de manger !**

L'Arbre Vert vous propose une série d'**ateliers** animés par une diététicienne, pour **prendre soin de votre alimentation** tout en gardant le **plaisir de manger**.

Ces ateliers sont des moments d'**échange**, de découverte et de **dégustation**, dans une **ambiance simple et conviviale**.

👉 Vous pouvez participer à **un seul atelier ou à plusieurs**, selon vos envies.

Pourquoi participer ?

Avec l'âge, il arrive que :

- l'appétit diminue
- on ait moins envie de cuisiner
- on perde un peu de poids ou d'énergie
- les repas deviennent moins variés

Ces ateliers vous permettront de :

- ✓ découvrir des astuces simples pour **manger mieux au quotidien**
- ✓ partager des idées et **recettes faciles**
- ✓ trouver des **solutions quand l'appétit diminue**

Les ateliers proposés

Au foyer de la Halle à Dieulefit

21 avril à 14h30 – Atelier Plaisir Retrouvé 🍓

Éveillez vos sens et préparez une collation gourmande à partager.

28 avril à 14h30 – Cuisine facile et savoureuse 🍕

Partagez vos recettes, découvrez des astuces simples et préparez un plat à ramener chez vous.

19 mai à 14h30 – Courses Malin 🛒

Apprenez à déchiffrer les étiquettes et à choisir des produits intéressants pour votre santé et votre budget.

Préparation et dégustation de tartinades économiques.

2 juin à 14h30 – Hydratation et Vitalité 💧

Conseils pour boire suffisamment au quotidien.

Préparation et dégustation de boissons variées : laits aromatisés, tisanes, eaux aromatisées...

16 juin à 14h30 – Des repas plus nourrissants sans manger plus 🍽️

Découvrez des astuces simples pour enrichir vos plats et garder des forces.

Préparation et dégustation de recettes enrichies.

Informations pratiques :

- Ateliers **gratuits**
- **Inscription** / informations auprès de l'**Arbre Vert** - 06 74 94 34 80
- Vous pouvez participer à **un ou plusieurs ateliers**
- Animés par une **diététicienne**

“Un moment convivial pour échanger, cuisiner et goûter ensemble !”