

# ATELIER BIEN DANS SON ASSIETTE



**RÉSERVÉ AUX SÉNIORS**

Places limitées à 15 personnes

**Lundi 18, mardi 19, mercredi 20, jeudi 21 novembre 2024**  
de 9h30 à 11h30  
**et vendredi 22 novembre 2024** de 9h à 12h

## Maison de Quartier de Calvaire BAIE-MAHAULT

**Maïss Cuisine**, Conseillère en nutrition  
vous livre ses conseils pour composer des menus équilibrés !

Séance 1  
« Relation  
alimentation et  
santé / bien être »

Séance 2  
« Conseils pratiques  
pour rester actif et  
en forme »

Séance 3  
« Faire ses courses,  
sans se ruiner »

Séance 4  
« Expérience  
gustative, le plaisir  
de manger »

Séance 5  
Réalisation d'une  
recette

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE :**

auprès du CCAS de Baie-Mahault au **0590 38 94 91**

Financé par la CGSS de Guadeloupe

