

Garéoult

Atelier Culinaire

*Transformation
des bocaux*

GRATUIT
SUR
INSCRIPTION



Renseignements & inscriptions - Service cohésion sociale
04 94 77 54 92

Nos partenaires :



ATELIER CULINAIRE DE FABRICATION DE BOCAUX

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'association « Les Insatiables », un atelier culinaire de transformation de bocaux de légumes lactofermentés.

Le contenu :

L'objectif de cet atelier est de :

- Donner une meilleure connaissance des besoins nutritionnels induits par l'âge
- Encourager la consommation de fruits et légumes de saison en découvrant les techniques de conservation et leurs effets bénéfiques pour la santé
- Promouvoir une alimentation durable qui valorise les filières alimentaires locales.

L'atelier est composé de deux parties :

- Un temps d'échange sur la nutrition du sénior, le rôle du microbiote intestinal et les bienfaits des produits lactofermentés.
- Un deuxième temps dédié à la réalisation de bocaux de légumes de saison, avec la technique de lactofermentation.

A la fin de l'atelier, vous repartez avec un bocal de légumes, la recette et des fiches pédagogiques.

Il sera animé par une diététicienne-nutritionniste et un animateur de l'association « L'économe ».

La date :

- Lundi 4 mars 2024

Les heures : de 9h30 à 11h30

Le lieu : Maison de Garéoult – Place Charles de Gaulle – 83136 GAREOULT

ATELIER CULINAIRE DE FABRICATION DE BOCAUX

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

.....
.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre toutes les séances prévues.

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des séniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : info@gareoult.fr