

Les
INSATIABLES

Groupes SOS

Cuisiner sans s'essouffler



**Vous cuisinez régulièrement pour
un proche de plus de 60 ans?**



PROGRAMME



- 3 ateliers ludiques et conviviaux animés par une diététicienne et une ergothérapeute
- De nombreux conseils et astuces
- Des moments de partage et de bonne humeur !

Bien s'organiser en cuisine

Jeudi 9 Novembre 10h - 11h30

Découverte des astuces techniques pour le quotidien

Jeudi 16 Novembre 10h - 12h

Atelier Cuisine : recettes faciles et gourmandes !

Jeudi 30 Novembre 10h - 12h30

Salle Louis Cariou
rue Louis Cariou
29720 Plonéour-Lanvern

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :
Contactez le CLIC du Pays Bigouden
02.98.87.39.50 / clic@ccpbs.fr



www.lesinsatiables.org   
Action soutenue par la Conférence des financeurs de la
prévention de la perte d'autonomie des Côtes d'Armor

