

Les
INSATIABLES
Groupes SOS

Atelier Cuisine

Son assiette simple, rapide et équilibrée



Jeudi 6 Mars

10h00 - 12h00



PROGRAMME



Besoin d'idées pour préparer des repas équilibrés sans y passer trop de temps ? Avec une diététicienne, découvrez des recettes simples et des astuces pratiques pour cuisiner sainement au quotidien.

INSCRIPTION

**Espace Seniors,
Issy-les-Moulineaux**

01 41 23 86 31

**Fondation Odilon
Lannelongue**

01 46 42 31 51

LIEU DE L'ATELIER

Espace Savary

4 rue du Général Leclerc,
92130 Issy-les-Moulineaux



www.lesinsatiables.org   

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie et l'assurance maladie des Hauts-de-Seine

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



**L'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Les
INSATIABLES
Groupes SOS

Atelier Cuisine

Troubles de la déglutition et fausses
routes



Jeudi 3 Avril
10h00 - 12h00

*Comment adapter les repas pour une
personne ayant des difficultés à avaler ?
Avec une diététicienne et une orthophoniste,
apprenez à ajuster les textures tout en
conservant goût et plaisir à table.*

PROGRAMME

INSCRIPTION

**Espace Seniors,
Issy-les-Moulineaux**

01 41 23 86 31

**Fondation Odilon
Lannelongue**

01 46 42 31 51

LIEU DE L'ATELIER

Espace Savary

4 rue du Général Leclerc,
92130 Issy-les-Moulineaux



www.lesinsatiables.org   

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie et l'assurance maladie des Hauts-de-Seine

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Les
INSATIABLES
Groupes SOS

Atelier Cuisine

Stimuler tous vos sens à table



Vendredi 23 mai

14h30 - 16h30

Le repas est un moment de partage et de plaisir !

Découvrez, avec une diététicienne, comment stimuler l'appétit et l'envie de manger en jouant avec les couleurs, les textures et les saveurs des aliments.

PROGRAMME

INSCRIPTION

**Espace Seniors,
Issy-les-Moulineaux**

01 41 23 86 31

**Fondation Odilon
Lannelongue**

01 46 42 31 51

LIEU DE L'ATELIER

Espace Savary

4 rue du Général Leclerc,
92130 Issy-les-Moulineaux



www.lesinsatiables.org   

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie et l'assurance maladie des Hauts-de-Seine

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Les
INSATIABLES
Groupes SOS

Atelier Cuisine

& lecture étiquette



Jeudi 12 Juin
10h00 - 12h00



PROGRAMME

*Bien choisir ses produits, c'est essentiel !
Apprenez avec une diététicienne à décrypter
les étiquettes alimentaires tout en cuisinant
des plats sains et savoureux.*

INSCRIPTION

**Espace Seniors,
Issy-les-Moulineaux**

01 41 23 86 31

**Fondation Odilon
Lannelongue**

01 46 42 31 51

LIEU DE L'ATELIER

Espace Savary

4 rue du Général Leclerc,
92130 Issy-les-Moulineaux



www.lesinsatiables.org   

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie et l'assurance maladie des Hauts-de-Seine

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Les
INSATIABLES
Groupes SOS

Loto Gourmand

Dénutrition et solutions



Vendredi 27 Juin

14h30 - 16h30

Rejoignez-nous pour plusieurs parties de loto, dans une ambiance conviviale ! Une diététicienne offrira des lots alimentaires et animera un petit quiz sur l'alimentation durant les parties. En prime, une dégustation en pleine conscience vous attend !



PROGRAMME



INSCRIPTION

**Espace Seniors,
Issy-les-Moulineaux**

01 41 23 86 31

**Fondation Odilon
Lannelongue**

01 46 42 31 51

LIEU DE L'ATELIER

Espace Savary

4 rue du Général Leclerc,
92130 Issy-les-Moulineaux



www.lesinsatiables.org   

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie et l'assurance maladie des Hauts-de-Seine

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



**L'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun