

# L'alimentation comme compagnon pour bien vieillir

Animé par :  
Monsieur **BERMOND** Anthonin, diététicien

Un premier atelier théorique reprenant les bases de  
l'équilibre alimentaire suivi de 3 ateliers cuisine  
(programme détaillé au verso)

Ce programme est gratuit à destinations des personnes de 60  
ans et plus.

Laissez-vous tenter par le plaisir de cuisiner et manger de  
bons plats sains pour votre santé. C'est la promesse faite si  
vous participez à ces ateliers. Nous verrons les façons de  
manger équilibré le tout avec un petit budget et sans passer  
des heures en cuisine. Si vous êtes un adepte de l'alimentation  
santé ou juste un curieux n'hésitez plus !

SANTÉ

ATELIER



DATE

05

Juin  
2025

09h30 à 11h30

LIEU

Durban Corbières

MJC de Durban  
2 route d'Albas



INFOS

Places limitées sur  
inscription obligatoire avant  
le 30 mai auprès de M.  
**BERMOND** au  
07 44 44 71 54

# Le programme

## ATELIER 1

**05**  
Juin  
2025

9h30 à 11h30

Atelier théorique sur l'alimentation santé



## ATELIER 2

**12**  
Juin  
2025

9h30 à 11h30

Atelier cuisine pour apprendre à gérer son budget en mangeant sain



## ATELIER 3

**19**  
Juin  
2025

9h30 à 11h30

Atelier cuisine pour apprendre à cuisiner de bons plats sans passer des heures en cuisine

## ATELIER

**26**  
Juin  
2025

9h30 à 11h30

Atelier cuisine sur la prévention de la dénutrition

