

Atelier nutrition « Bien dans son assiette »



Vous avez déjà participé à des ateliers nutrition ? La commune vous propose d'aller plus loin avec « **Bien dans son assiette** », un cycle de cinq séances conçu pour allier plaisir, santé et gourmandise au quotidien. Les rencontres se dérouleront au **Bois de la Garenne, dans la salle intergénérationnelle, de 10h à 12h**.

La troisième séance, le jeudi 3 décembre, portera sur les courses du quotidien : astuces pour concilier budget et recommandations nutritionnelles, lecture des étiquettes et des labels, différence entre date de péremption et date limite de consommation, compréhension du Nutri-Score, saisonnalité des fruits et légumes, gestes anti-gaspillage et méthodes de conservation.

Inscriptions par mail à ccas@mairieleslogesenjosas.fr ou par téléphone au 01 39 07 16 73.

Nous comptons sur votre participation !

Prochaines dates

Les jeudis :

- 10 décembre
- 17 décembre

Infos utiles

Atelier nutrition « Bien dans son assiette »

-  Le 03 décembre 2026
-  10h-12h
- 

Résidence Le Bois de la Garenne

12 Rue de Buc, 78350 Les Loges-en-Josas, France

-  + 60 ans
-  Gratuit

Ajouter à mon agenda

- [Apple/Outlook\(ics\)](#)
- [Google Calendar](#)
- [Yahoo Calendar](#)
- [Outlook Calendar](#)

Document associé

[PRIF_Depliant-Bien-dans-son-assiette_2020 1 018,54 Ko, pdf](#)

Sur le même sujet



Animations du CCAS pour les Aînés

Le 10 Décembre



Aînés

Atelier nutrition « Bien dans son assiette »

Lire la suite

- Partager sur
- [Partager sur Facebook](#)

- [Twitter](#)
- [Partager sur LinkedIn](#)
- [Partager par email](#)
- [Enregistrer en PDF](#)

[Partager sur](#)