

SECTEUR SENIORS

ATELIERS NUTRITION

2026 / 2027

Cycle d'ateliers animé par Frédérique Holt – Diététicienne

Au Centre Socioculturel de Hoenheim

Programme

- 01 Mardi 29 septembre 2026 – 14h30 à 16h30
Atelier théorique : Les idées reçues en nutrition
- 02 Mardi 3 novembre 2026 – 14h30 à 16h30
Atelier théorique : Les besoins nutritionnels des seniors
- 03 Mardi 1^{er} décembre 2026 – 14h30 à 16h30
Atelier cuisine : Recettes protéinées
- 04 Mardi 12 janvier 2027 – 14h30 à 16h30
Atelier théorique : Tout savoir sur l'alimentation à index glycémique bas
- 05 Mardi 9 février 2027 – 14h30 à 16h30
Atelier cuisine : Recettes à index glycémique bas
- 06 Mardi 9 mars 2027 – 14h30 à 16h30
Atelier théorique : Comment bien nourrir son microbiote et pourquoi ?
- 07 Mardi 6 avril 2027 – 14h30 à 16h30
Atelier cuisine : Recettes microbiote friendly
- 08 Mardi 4 mai 2027 – 14h30 à 16h30
Atelier théorique : Alimentation équilibrée et petit budget
- 09 Mardi 1^{er} juin 2027 – 14h30 à 16h30
Atelier cuisine : Recettes équilibrées à petit budget

Informations pratiques

 Ateliers théoriques :
nombre de participants illimité

 Ateliers culinaires :
limités à 8 participants

 Pour les ateliers cuisine,
merci d'apporter :
un ou plusieurs petits récipients,
un sac pour le transport,
et si besoin un tablier.

Renseignements et inscriptions

 Centre Socioculturel de Hoenheim
5, avenue du Ried – 67800 HOENHEIM

 03.88.33.50.42

 accueil@csc-hoenheim.fr

 www.csc-hoenheim.fr

Échanger, apprendre,
cuisiner et prendre soin
de sa santé dans une
ambiance conviviale !