

Activité de répit pour les AIDANTS

Atelier NUTRITION

Cher.es Aidant.es

L'association A3 en partenariat avec Sylver Fourchette vous propose de participer à un cycle d'**atelier nutrition et dégustation** – l'occasion d'en apprendre davantage sur



- l'optimisation des courses et le temps passé en cuisine
- les outils existants de planification des repas
- la préparation de repas équilibrés pour la semaine, des recettes gourmandes et originales
- la conservation des denrées, la gestion des restes et du réfrigérateur

Ces ateliers se dérouleront les

Jeudi 21 octobre 2021 et 25 novembre 2021

De 14h à 16h

Nous serons accueillis par l'association

« les petits frères des pauvres »

5 impasse le Manier 13012 Marseille

Inscription :

Contactez-nous dès à présent au 04.91.70.76.53.ou 06 50 38 52 43.

A la date limite d'inscription (le 11/10/2021) vous serez informé de la validation de votre inscription ou de votre positionnement en liste d'attente.

Accès :

En voiture : un parking est à votre disposition

En bus : A la station de Métro « La Fourragère », Prendre le Bus N°9 en Direction de Saint Julien et s'arrêter à l'arrêt « Kaddouz Mazarade ».

L'impasse Le Manier est à deux pas de l'arrêt de bus.