

Les  
**INSATIABLES**  
GroupesOS

# Ateliers culinaires

VOUGY



Réserve aux Aidants-Aidés  
**GRATUIT**

## AU MENU

PLACES LIMITÉES!

**Vous bénéficiez d'une aide quotidienne, que ce soit pour les courses, le ménage ou toute autre tâche ? Vous êtes une personne qui aide au quotidien un proche ? Ces ateliers sont faits pour vous !**

### **Mercredi 30 octobre, 13h30-16h - Atelier nutrition**

Bénéficiez d'un temps d'échange avec la diététicienne suivi d'un temps en cuisine pour réaliser des recettes gourmandes et adaptées aux problématiques rencontrées. L'atelier se clôturera par une dégustation conviviale !

### **Lundi 18 novembre, 13h30-16h - Atelier cuisine**

Profitez des conseils d'un chef cuisinier pour simplifier vos préparations quotidiennes, découvrir des recettes faciles et aborder plus en détail les problématiques que vous rencontrez. L'atelier se terminera par une dégustation conviviale !

**INSCRIPTION : Auprès de la Mairie de Vougy 04 77 65 30 46**

Réservés aux aidants seuls ou en binôme avec leur proche.

**ADRESSE : Salle du marronnier, 150 Rue de Verdun, 42720 VOUGY**

[www.lesinsatiables.org](http://www.lesinsatiables.org)   

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Loire.

