

L'atelier de cuisine Clin d'Oeil peut vous aider lors de vos banquets



La salle au 1er étage du Clin d'Oeil peut accueillir des banquets jusqu'à 50 personnes environs. Une équipe dynamique et enthousiaste se fera un plaisir de vous accompagner lors de la mise en place de vos banquets.



Pensez-y pour vos réunions de famille : anniversaires, baptêmes, etc.



Pour contact : lopez.serge@hotmail.com ou 078.620.70.68



L'atelier de cuisine Clin d'Oeil est ouvert suivant la demande

L'atelier de cuisine Clin d'Oeil s'articule autour de plusieurs axes :

- *Apprendre à composer un menu sain et équilibré*
- *Mettre en jeu ses compétences et en acquérir de nouvelles*
- *Prévoir et gérer un budget alimentaire*
- *Offrir des opportunités intergénérationnelles*
- *Partager des moments de convivialité*
- *Permettre des contacts et des liens*

Les cafés-dialogues ont lieu tous les jeudis de 10h00 à 11h30



Équilibrer ses menus



Gérer son budget alimentaire



Mettre en jeu ses compétences

L'équilibre alimentaire, « mieux manger pour mieux vivre »

Pour chaque étape de notre vie, il existe des spécificités nutritionnelles, mais nous avons tous besoin d'une alimentation saine et variée pour répondre aux besoins de notre organisme. Elle nous fournit l'énergie nécessaire à nos diverses activités mais elle nous apporte également les éléments indispensables à la croissance et à l'entretien de notre corps.

Bien manger, ce n'est pas si compliqué, il suffit d'adopter quelques habitudes :

- la régularité (faire trois repas par jour et une collation si besoin)
- la variété (consommer un aliment de chaque groupe d'aliments)
- la modération (manger raisonnablement en prenant son temps)
- sans oublier de se faire plaisir

Le célèbre médecin Hippocrate a été le premier à écrire "notre alimentation est notre première médecine", ne la négligeons donc pas.

A tout âge, la santé est dans notre assiette.

