



GRATUIT
DÉDIÉ AUX
+ DE 60 ANS



PROGRAMME

CYCLE D'ANIMATIONS
NUMERIQUE ET ALIMENTATION

MARS 2022

ATELIER
NUMERIQUE ET
MISE EN
PRATIQUE



ATELIER
DE CUISINE

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Meurthe-et-Moselle



3 ACTIONS « NUMERIQUE ET ALIMENTATION »

1 **09/03**

10h00 à 11h00



Atelier de sensibilisation à l'informatique : commencez à appréhender un ordinateur, smartphone ou tablette.

2 **16/03**

10h00 à 11h30



Atelier informatique autour de l'alimentation : apprenez à chercher les bonnes informations autour de l'alimentation « seniors ».

3 **23/03**

10h à 12h00



Atelier cuisine : Aux fourneaux! Déterminez une recette à réaliser avec une diététicienne.

Lieu : Salle du conseil Espace Gilbert Schwartz (3eme étage)
54800 JARNY

INSCRIPTIONS

Inscription pour tout le cycle gratuite mais obligatoire par téléphone auprès du CIAS au : 03 82 33 10 10,
Maximum 8 personnes.

Pour en savoir plus et participer aux actions près de chez vous :

www.silverfourchette.org

