

L'association des diabétiques de Vaucluse organise des **ateliers de cuisine**.

Objectif :

- « On peut bien manger même avec le diabète. »
- « C'était très bon, même avec moins de sucre, moins de gras et moins de tout. »

Avec l'aide d'une diététicienne :

- réadapter des recettes, réaliser un menu équilibré,
- établir la liste des courses en respectant les quantités nécessaires,
- décoder les étiquettes sur les produits en fonction de leur qualité, de leur quantité et de leur prix.
- réalisé un menu équilibré et dégusté le repas.

*Outre les conseils emmagasinés et le bon repas dégusté en toute convivialité, **prendre plaisir** à cuisiner ensemble.*

AVIGNON : Maison pour Tous « la croix des oiseaux »

- ouvert aux membres de l'AFD84 et de la « maison pour Tous »

NE PAS OUBLIER DE S'INSCRIRE

Patrice LESECQ

Patient Expert Bénévole

tél 06 75 71 25 89 ou patrice@afdvaocluse.org

Dates des Ateliers « Cuisine » à Avignon pour le premier semestre 2020.

Les Jeudis : 30 janvier, 13 février, 12 mars, 09 Avril, 04 juin 2020

de 9h30 à 14H.

Suivi d'un atelier d'élan Solidaire S'inscrire le plus tôt possible auprès de :

ou PATRICE Tél 06 75 71 25 89 patrice@afdvaocluse.org
CHRISTIAN Tél 06 44 86 96 70 christian@afdvaocluse.org

INSCRIPTIONS

1. pour la cuisine avec une participation au prix du repas, le montant décidé au CA est de 5€.
2. pour l'élan solidaire De 14h 15h30 Gratuit ouvert à tous (indépendant du repas).