

Ateliers CUISINE & SANTE

Plan-les-Ouates - **Printemps 2019**



Apprendre à cuisiner équilibré
avec un petit budget



LE RAVVY
CAFÉ - RESTAURANT

CARITAS ^{Genève}

Ateliers « Cuisine & Santé »

Bien manger est important pour la santé, mais quand le budget devient serré, c'est souvent sur le poste de la nourriture que l'on économise. Vous avez envie de découvrir des astuces pour élaborer des repas sains à petits prix et ensuite pouvoir les reproduire chez vous ou dans votre entourage ? Participez à nos ateliers « Cuisine & Santé ». **Sous la supervision d'un diététicien, vous découvrirez les clés d'une alimentation équilibrée et peu coûteuse tout en partageant des moments de convivialité.**

Dates & Thèmes

Mercredi	13 février	St-Valentin
Mercredi	27 février	Source de Protéines
Mercredi	13 mars	Algues
Samedi*	23 mars	Plantes sauvages comestibles
Mercredi	27 mars	Expression Artistique
Mercredi	8 mai	Sucres
Samedi*	18 mai	Marche sportive
Mercredi	22 mai	Soda
Mercredi	5 juin	Kombucha
Mercredi	19 juin	Repas Ethnique

* Samedis 13 avril et 25 mai en remplacement des autres samedis en cas de pluie.

Renseignements et Inscription

Joël Bovey : 079 245 79 19 – dietetique@caritas-ge.ch

Les cours ont lieu **les mercredis de 18h à 22h** et **les samedis de 9h à 14h** au Café-restaurant **LE RAVY**, Chemin de la Mère-Voie 58, Plan-les-Ouates.

Le prix est de **5 CHF par atelier** (repas compris).

Caritas Genève

Rue de Carouge 53
CP 75 - 1211 Genève 4
T 022 708 04 44
www.caritasge.ch

CCP : 12-2726-2

Depuis 75 ans, Caritas Genève lutte contre la pauvreté et l'exclusion en apportant une aide concrète aux plus défavorisés, sans aucune distinction de confession, de nationalité et de statut.