



« Vieillir Sereinement »

ATELIERS Cuisine d'Antan Cuisine d'Aujourd'hui

Adeline LARZILLIERE

Diététicienne

☎ 03 23 24 31 02

vieillir.sereinement@ch-laon.fr



ON MANGE QUOI ?

Idées menus

Vendredi
10 octobre 2025
de 14 h 00
à 16 h 00



DE SAISON

Vendredi 17 octobre 2025
de 14 h 00 à 16 h 00

du GOÛT et de la COULEUR DANS MON ASSIETTE



Vendredi
7 novembre 2025
de 14 h 00
à 16 h 00

ALIMENTATION et PROTEINES

Vendredi
14 novembre 2025
de 14 h 00
à 16 h 00



BAR à EAU

Vendredi
21 novembre 2025
de 14 h 00
à 16 h 00



DEGUSTATION

Vendredi 28 novembre 2025
de 14 h 00
à 16 h 00



Avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



« Vieillir Sereinement »

ATELIERS Cuisine d'Antan Cuisine d'Aujourd'hui

Adeline LARZILLIERE

Diététicienne

☎ 03 23 24 31 02
vieillir.sereinement@ch-laon.fr



ON MANGE QUOI ?

Idées menus

Vendredi
10 octobre 2025
de 14 h 00
à 16 h 00



DE SAISON

Vendredi 17 octobre 2025
de 14 h 00 à 16 h 00

du GOÛT et de la COULEUR DANS MON ASSIETTE



Vendredi
7 novembre 2025
de 14 h 00
à 16 h 00

ALIMENTATION et PROTEINES

Vendredi
14 novembre 2025
de 14 h 00
à 16 h 00



BAR à EAU

Vendredi
21 novembre 2025
de 14 h 00
à 16 h 00



DEGUSTATION

Vendredi 28 novembre 2025
de 14 h 00
à 16 h 00



Avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie