



Atelier cuisine du CCAS

Manger sain et équilibré, c'est promouvoir le mieux-être.

C'est pour cela que le CCAS propose un temps de partage autour de la cuisine.

Les ateliers cuisine permettent de rompre l'isolement et d'échanger nos savoirs culinaires.

L'objectif est aussi d'apprendre à équilibrer les repas avec des produits locaux et à moindre coût.

C'est également l'occasion de se sentir acteur dans des pratiques responsables et citoyennes sous un angle ludique.

Règle n° 1

*Même en temps
de crise, j'ai le droit
de me régaler !
En mangeant sain
et équilibré !*

Règle n° 2

*J'achète malin
et intelligent !
Je négocie, je regarde
les étiquettes,
je compare les prix.*

Règle n° 3

*Pour toutes mes
recettes, j'utilise
les produits de saison
et je ne jette rien !*

Règle n° 4

*Je fais marcher mon
imagination et je cuisine
dans la bonne humeur
des recettes colorées
et créatives.*

Lieu des ateliers :
120 rue Saint-Antoine à Mâcon

Inscription et renseignements : CCAS, 6 place Carnot - 71000 Mâcon
Tél. : 03 85 39 71 05
ccas@ville-macon.fr