

## Un atelier-cuisine à Nogaro pour les plus de 60 ans

Animé par une diététicienne nutritionniste



Un atelier-cuisine à Nogaro pour les plus de 60 ans

Laureen Cochin nous accueille à 11 heures du matin en nous offrant une part du délicieux gâteau au chocolat qu'elle vient de faire avec ses élèves. À côté du gâteau, des rouleaux de printemps (d'après des spécialistes, la dénomination « nems » est réservée à des rouleaux cuits) tout frais. Nous sommes dans la cuisine pédagogique récemment installée dans la salle d'animation de Nogaro. On y accède par une porte entièrement métallique située à droite, après le bar que l'on voit à travers la baie vitrée.

Laureen est une diététicienne nutritionniste installée à Valence-sur-Baïse. Elle anime l'atelier-cuisine lancé jeudi 3 novembre et qui fonctionnera de 9 h15 à 12 h 15 :

mardi 22 novembre

mardi 29 novembre

mardi 6 décembre

mardi 13 décembre.

Chaque séance comprend une animation sur la nutrition, une recette cuisinée et une dégustation partagée.

Les séances sont réservées aux personnes de plus de 60 ans.

### Une initiative du réseau Nutrimania

Le réseau Nutrimania est un réseau de nutritionnistes spécialistes de la nutrition des personnes âgées. Nutrimania a proposé à la municipalité de Nogaro d'organiser cet atelier-cuisine.

Amis lecteurs de plus de 60 ans, inscrivez-vous à ces séances, car si le nombre de participants n'augmentait pas, Nutrimania arrêterait tout à la fin de décembre.

### Pratique

Pour participer, s'inscrire auprès de Laureen Cochin au 06 38 81 26 39.



Laureen Cochin dans la cuisine pédagogique de la salle d'animation



Laureen Cochin avec Maryse Martinot (adjointe au maire, à gauche) et les 3 autres cuisinières