

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

RÉSIDENCE PONSARDIN

130 Rue Ponsardin – 51100 REIMS

PETIT-DÉJEUNER "SUCRES LENTS & SUCRES RAPIDES"

Lundi 1 juin 2026

8H30

5€

12 personnes maximum

ATELIER "CUISINE SAINÉ" "LES SMOOTHIES AUX FRUITS"

Mercredi 3 juin

15H00

12 personnes maximum

CONFÉRENCE "DIÉTÉTIQUE ET TROUBLES DIGESTIF"

Vendredi 5 juin 2026

15H00

12 personnes maximum

Animé par Les Actiphiles

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

RÉSIDENCE CHARLES ARNOULD

83 Boulevard Charles Arnould – 51100 REIMS

ATELIER DÉGUSTATION & QUIZ "ÉVEIL DES SENS"

Lundi 1 juin 2026

15H00

Animé par Mathilde
DEMONCEAUX

GOÛTER CLUB AUTOUR DES FRUITS DE SAISON ET HYDRATATION

Mercredi 3 juin 2026

16H00

2.5€

PETIT DÉJEUNER

Jeudi 4 juin

8H30

5€

ATELIER CUISINE "SOUPES FROIDES & VELOUTÉS D'ÉTÉ"

Vendredi 5 juin 2026

14H30

Animé par Camille ETIENNE

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

RÉSIDENTENCE COUBERTIN

10 Rue Léopold Charpentier – 51100 REIMS

PETIT DÉJEUNER VITAMINÉ

Lundi 1 juin 2026

8H30

5€

ATELIER CUISINE “APÉRITIF DINATOIRE”

Mercredi 3 juin 2026

15H00

12 personnes maximum

Animé par Mathilde
DEMONCEAUX

CONFÉRENCE “BIEN SE NOURRIR POUR BIEN VIEILLIR”

Vendredi 5 juin 2026

15H00

Animé par le Docteur
Éric KARIGER

ATELIER CUISINE “TARTE AUX LÉGUMES “

Samedi 6 juin 2026

14H30

6 personnes maximum

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

RÉSIDENCE Gobelins

58 Rue des Gobelins – 51100 REIMS

ATELIER "CUISINE SAINÉ" "LES SMOOTHIES"

Lundi 1 juin 2026

14H30

15 personnes maximum

CONFÉRENCE "DIÉTÉTIQUE ET TROUBLES DIGESTIF"

Mardi 2 juin 2026

15H00

15 personnes maximum

Animé par Les Actiphiles

ATELIER CUISINE "SALADE SALÉE COMPOSÉE"

Vendredi 5 juin 2026

14H30

15 personnes maximum

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÈNIOR

RÉSIDENCE AVRANCHES

3 Rue d'Avranches - 51100 REIMS

ATELIER CUISINE "SOUPES FROIDES & VELOUTÉS D'ÉTÉ"

Lundi 1 juin 2026

15H00

Animé par Camille ETIENNE

PETIT DÉJEUNER

Mardi 2 juin 2026

8H30

6€

"L'ALIMENTATION" & ATELIER SALADE DE FRUITS

Mercredi 3 juin 2026

15H00

Animé par Le Centre
de Soins

REPAS FROID

Jeudi 4 juin 2026

12H00

PRIX À
VENIR

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

RÉSIDENCE BETHENY

40 bis Rue de Betheny – 51100 REIMS

ATELIER CUISINE "BRIOCHE ROULÉE À LA COMPOTE DE POMMES MAISON"

Lundi 1 juin 2026

15H00

Animée par Anaïs MARCE

CONFÉRENCE "PLANTES OU REMÈDES NATURELS"

Mardi 2 juin 2026

15H00

Animé par Roxane JARANA

PRÉPARATION ET DÉGUSTATION DE SMOOTHIES

Vendredi 5 juin 2026

15h00

5€

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

RÉSIDENCE LUCIEN DOYEN

7 Rue du Docteur Billard - 51100 REIMS

**PETIT-DÉJEUNER
SUCRÉ / SALÉ**

Lundi 1 juin 2026

8H45

5.5€

**ATELIER
"ALIMENTATION & DOULEURS
INFLAMMATOIRES"**

Mardi 2 juin 2026

15H00

Animée par Anaïs MARCE

LOTO DES ODEURS

Mercredi 3 juin 2026

15H30

GOÛTER
OFFERT

**ATELIER CULINAIRE : PARTY
CRÊPE "FARINES COMPOSÉES
DE GLUCIDES TRÈS LENTS"**

Jeudi 4 juin 2026

9H00

Animé par Mathilde
DEMONCEAUX

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

*Inscriptions et renseignements auprès de l'équipe de la
résidence ou au 03.26.85.19.66*

 **arfo**
ASSOCIATION
RÉSIDENCES AUTONOMIE
Résidence Lucien Doyen



2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

RÉSIDENCE ROLAND DORGELÈS

16 Rue Roland Dorgelès – 51100 REIMS

CONFÉRENCE
**"MIEUX VIVRE APRÈS 60 ANS :
L'INTÉRÊT DU MOUVEMENT"**

Lundi 1 juin 2026

15H00

Animée par Les Actiphiles

ATELIER CUISINE
**"BRIOCHE ROULÉE À LA
COMPOTE DE POMMES MAISON"**

Jeudi 4 juin 2026

15H00

Animée par Anaïs MARCE

CONFÉRENCE
**"LA GESTION DES ÉMOTIONS -
LES FLEURS DE BACH"**

Vendredi 5 juin 2026

15H00

Animée par Angélique LUX

2026

SEMAMINE DU BIEN MANGER SÉNIOUR

RÉSIDENCE AVENUE DE LAON

49 Avenue de Laon - 51100 REIMS

**CONFÉRENCE
"DIÉTÉTIQUE ET TROUBLES
DIGESTIF"**

Jeudi 4 juin 2026

15H00

Animée par Les Actiphiles

**GOÛTER APRÈS CONFÉRENCE
"SALADE DE FRUITS"**

Jeudi 4 juin 2026

16H30

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

RÉSIDENCE CHÂTILLONS

72 Boulevard Vasco de Gama - 51100 REIMS

CONFÉRENCE "CONSTIPATION : ASTUCES ET CONSEILS"

Lundi 1 juin 2026

14H00

Animée par Les Actiphiles

ATELIER CUISINE "CAKE NOISETTE-POIRE- CHOCOLAT"

Mercredi 3 juin 2026

14H00

Animée par Anaïs MARCE

REPAS AMÉLIORÉ

Jeudi 4 juin 2026

11H45

16€

CONFÉRENCE PLANTES OU REMÈDES NATURELS

Vendredi 5 juin 2026

15H00

Animée par Roxane JARANA

2026

SEMAMINE DU BIEN MANGER SÉNIOUR

RÉSIDENCE JACQUES RICHARD

45 Allée Jacques Richard – 51100 REIMS

ATELIER CUISINE "GOÛTER MAISON" + DÉGUSTATION

Lundi 1 juin 2026

14H00 – Atelier cuisine

16H00 – Goûter partagé

2€

GRATUIT POUR LES
PARTICIPANTS DE L'ATELIER
CUISINE

JEU DES INDICES "SPÉCIAL NUTRITION"

Mercredi 3 juin 2026

15H00

PETIT-DÉJEUNER

Vendredi 5 juin 2026

8H30

5€

CONFÉRENCE "CONSTIPATION : ASTUCES ET CONSEILS"

Judi 4 juin 2026

15H00

Animé par Les Actiphiles

2026

SEMAMINE DU BIEN MANGER SÈNIOR

RÉSIDENCE JEANNE D'ARC

102 Avenue George Clémenceau – 51100 REIMS

**PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ
"FAIT MAISON"**

Lundi 1 juin 2026

8H30

5€

**CONFÉRENCE
"ALIMENTATION SAIN &
PLAISIR"**

Mercredi 3 juin 2026

15H00

25 personnes maximum

Animée par Roxane JARANA

**ATELIER
"JUS & SMOOTHIES"**

Jeudi 4 juin 2026

15H00

8 personnes maximum

**ATELIER CUISINE
TOURTE
COURGETTES/SAUMON**

Vendredi 5 juin 2026

15H00

6 personnes maximum

**SPÉCIAL
RÉSIDENTS**

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

DU 1 AU 7 JUIN 2026

LUNDI 1/06

PETIT-DÉJEUNER "SUCRES LENTS & SUCRES RAPIDES"

8H30 - 5€

Résidence PONSARDIN - 130 Rue Ponsardin*

PETIT-DÉJEUNER VITAMINÉ

8H30 - 5€

Résidence COUBERTIN - 10 Rue Leopold Charpentier*

PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ "FAIT MAISON"

8H30 - 5€

Résidence JEANNE D'ARC - 102 Avenue Georges Clémenceau*

PETIT-DÉJEUNER "SUCRÉ / SALÉ"

8H45 - 5€

Résidence LUCIEN DOYEN - 7 Rue du Docteur Billard*

ATELIER CUISINE "GOÛTER MAISON" + GOÛTER

Animé par Les Actiphiles

14H00 - ATELIER CUISINE GRATUIT

16H00 - GOÛTER 2€ / GRATUIT pour les participants à l'atelier

Résidence JACQUES RICHARD - 45 allée Jacques Richard**

CONFÉRENCE "CONSTIPATION : ASTUCES ET CONSEILS"

Animé par Les Actiphiles

14H00 - GRATUIT

Résidence CHÂTILLONS - 72 Boulevard Vasco de Gama*

*51100 - REIMS

** 51430 - TINQUEUX

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

DU 1 AU 7 JUIN 2026

LUNDI 1/06

ATELIER CUISINE "BIENFAITS ÉNERGÉTIQUES DES FRUITS - SMOOTHIE YELLOW"

14H30 - GRATUIT

Résidence GOBELINS - 58 Rue des Gobelins*

ATELIER DÉGUSTATION & QUIZ "ÉVEIL DES SENS"

Animé par Mathilde DEMONCEAUX

15H00 - GRATUIT

Résidence CHARLES ARNOULD - 83 Bvd Charles Arnould*

ATELIER CUISINE "SOUPES FROIDES & VELOUTÉS D'ÉTÉ"

Animé par Camille ETIENNE

15H00 - GRATUIT

Résidence AVRANCHES - 3 Rue d'Avranches*

ATELIER CUISINE "BRIOCHE ROULÉE À LA COMPOTE DE POMMES MAISON"

Animé par Anaïs MARCE

15H00 - GRATUIT

Résidence BETHENY - 40 bis Rue de Betheny*

CONFÉRENCE "MIEUX VIVRE APRÈS 60 ANS : L'INTÉRÊT DU MOUVEMENT"

Animé par Les Actiphiles

15H00 - GRATUIT

Résidence ROLAND DORGELES - 16 Rue Roland Dorgelès*

*51100 - REIMS

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

DU 1 AU 7 JUIN 2026

MARDI 2/06

PETIT-DÉJEUNER

8H30 - 6€

Résidence AVRANCHES - 3 Rue d'Avranches*

CONFÉRENCE "DIÉTÉTIQUE ET TROUBLES DIGESTIF"

Animé par Les Actiphiles

15H00 - GRATUIT

Résidence GOBELINS - 58 Rue des Gobelins*

PLANTES OU REMÈDES NATURELS

Animé par Roxane JARANA

15H00 - GRATUIT

Résidence BETHENY - 40 bis Rue de Betheny*

ATELIER "ALIMENTATION & DOULEURS INFLAMMATOIRES"

Animé par Anaïs MARCE

15H00 - GRATUIT

Résidence LUCIEN DOYEN - 7 Rue du Docteur Billard*

*51100 - REIMS

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

DU 1 AU 7 JUIN 2026

MERCREDI 3/06

ATELIER CUISINE "CAKE NOISETTE-POIRE-CHOCOLAT"

Animé par Anaïs MARCE

14H00 - GRATUIT

Résidence CHÂTILLONS - 72 Boulevard Vasco de Gama*

JEU DES INDICES "SPÉCIAL NUTRITION"

15H00 - GRATUIT

Résidence JACQUES RICHARD - 45 allée Jacques Richard**

CONFERENCE "ALIMENTATION SAINE & PLAISIR"

Animé par Roxane JARANA

15H00 - GRATUIT

Résidence JEANNE D'ARC - 102 Avenue Georges Clémenceau*

ATELIER CUISINE SAINE "LES SMOOTHIES AUX FRUITS"

15H00 - GRATUIT

Résidence PONSARDIN - 130 Rue Ponsardin*

ATELIER CUISINE "APÉRITIF DINATOIRE"

Animé par Mathilde DEMONCEAUX

15H00 - GRATUIT

Résidence COUBERTIN - 10 Rue Léopold Charpentier*

"L'ALIMENTATION" & ATELIER SALADE DE FRUITS

Animé par Le Centre de Soins

15H00 - GRATUIT

Résidence AVRANCHES - 3 Rue d'Avranches*

LOTO DES ODEURS

15H30 - GRATUIT

Résidence LUCIEN DOYEN - 7 Rue du Docteur Billard*

GOÛTER CLUB "FRUITS DE SAISON & HYDRATATION"

16H00 - 2.5€

Résidence CHARLES ARNOULD - 83 Bvd Charles Arnould*

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

DU 1 AU 7 JUIN 2026

JEUDI 4/06

PETIT-DÉJEUNER

8H30 - 5€

Résidence CHARLES ARNOULD - 83 Bvd Charles Arnould*

ATELIER CULINAIRE "CRÊPE PARTY AVEC FARINES DE GLUCIDES TRÈS LENTS"

Animé par Mathilde DEMONCEAUX

9H00 - GRATUIT

Résidence LUCIEN DOYEN - 7 Rue du Docteur Billard*

REPAS AMÉLIORÉ

11H45 - 16€

Résidence CHÂTILLONS - 72 Boulevard Vasco de Gama*

REPAS FROID

12H00 - PRIX À VENIR

Résidence AVRANCHES - 3 Rue d'Avranches*

ATELIER "JUS ET SMOOTHIES"

15H00 - GRATUIT

Résidence JEANNE D'ARC - 102 Avenue Georges
Clémenceau*

ATELIER CUISINE "BRIOCHE ROULÉE À LA COMPOTE DE POMMES MAISON"

Animé par Anaïs MARCE

15H00 - GRATUIT

Résidence ROLAND DORGELES - 16 Rue Roland Dorgelès*

CONFÉRENCE "DIÉTÉTIQUE ET TROUBLES DIGESTIF" & GOÛTER "SALADE DE FRUITS"

Animé par Les Actiphiles

15H00 - CONFÉRENCE GRATUITE

16H30 - GOÛTER GRATUIT

Résidence AVENUE DE LAON - 49 Avenue de Laon*

CONFÉRENCE "CONSTIPATION : ASTUCES ET CONSEILS"

Animé par Les Actiphiles

15H00 - GRATUIT

Résidence JACQUES RICHARD - 45 allée Jacques Richard**

2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

DU 1 AU 7 JUIN 2026

VENDREDI 5/06

PETIT-DÉJEUNER

8H30 - 5€

Résidence JACQUES RICHARD - 45 allée Jacques Richard**

ATELIER CUISINE "SOUPES FROIDES & VELOUTÉS D'ÉTÉ"

Animé par Camille ETIENNE

14H30 - GRATUIT

Résidence CHARLES ARNOULD - 83 Bvd Charles Arnould*

ATELIER CUISINE "SALADE SALÉE COMPOSÉE"

14H30 - GRATUIT

Résidence GOBELINS - 58 Rue des Gobelins*

ATELIER CUISINE "TOURTE COURGETTE / SAUMON"

Atelier SPÉCIAL RÉSIDENTS

15H00 - GRATUIT

Résidence JEANNE D'ARC - 102 Avenue Georges Clémenceau*

CONFÉRENCE "DIÉTÉTIQUE ET TROUBLES DIGESTIF"

Animé par Les Actiphiles

15H00 - GRATUIT

Résidence PONSARDIN - 130 Rue Ponsardin*

CONFÉRENCE "BIEN SE NOURRIR POUR BIEN VIEILLIR"

Animé par le Docteur Éric KARIGER

15H00 - GRATUIT

Résidence COUBERTIN - 10 Rue Léopold Charpentier*

CONFÉRENCE "LA GESTION DES ÉMOTIONS - LES FLEURS DE BACH"

Animé par Angélique LUX

15H00 - GRATUIT

Résidence ROLAND DORGELES - 16 Rue Roland Dorgelès*

CONFÉRENCE "PLANTES OU REMÈDES NATURELS"

Animé par Roxane JARANA

15H00 - GRATUIT

Résidence CHÂTILLONS - 72 Boulevard Vasco de Gama*

PRÉPARATION & DÉGUSTATION DE SMOOTHIES

15H00 - 5€

Résidence BETHENY - 40 bis Rue de Betheny*



2026

SEMAINE DU BIEN MANGER SÉNIOR

DU 1 AU 7 JUIN 2026

SAMEDI 6/06

ATELIER CUISINE "TARTE AUX LÉGUMES"

14H30 - GRATUIT

Résidence COUBERTIN - 10 Rue Léopold Charpentier*