



## Ateliers seniors "Bien dans son assiette"

Le premier rendez-vous du **jeudi 6 janvier est une conférence d'information** introduisant les différents ateliers mis en place les jeudis matin suivants avec pour objectif d'**optimiser la qualité de vie des retraités** par la promotion d'une alimentation variée, équilibrée et source de plaisir.



5 ateliers de 2 heures (de 10 heures à midi) :

1. **Jeudi 13 janvier** : Bien être à table pour vivre mieux, les bénéfices à maintenir une alimentation équilibrée en termes de bien être et de santé
2. **Jeudi 20 janvier** : Rester en forme, des conseils pratiques pour garder un poids de forme et rester actif
3. **Jeudi 27 janvier** : Faire ses courses sans se ruiner, des astuces pour lire les étiquettes et choisir des aliments d'un bon rapport qualité/prix
4. **Jeudi 3 février** : Aiguiser ses papilles, une expérience gustative pour découvrir une palette de plaisirs sensoriels
5. **Jeudi 10 février** : Mettre la main à la pâte, une rencontre conviviale autour d'une recette à réaliser ensemble

### Coordonnées

Centre Social Albert Schweitzer  
Place du 19 Mars 1962  
78114  
Magny-Les-Hameaux  
Infos pratiques

***Ateliers gratuits.***

***Place limitées.***

***Inscriptions au Centre Social Albert Schweitzer***

***Place du 19 mars 1962***

***78114 Magny-les-Hameaux***

Contact

[\*\*\*centre.social@magny-les-hameaux.fr\*\*\*](mailto:centre.social@magny-les-hameaux.fr)

***01.30.52.22.00***