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

01.30.52.22.00