

Atelier Seniors - Bien dans son assiette

Mercredi 17 septembre, à 14 heures

Bien manger rime avec santé et l'atelier du PRIF « Bien dans son assiette » vous donne les clés pour adopter les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé, **mercredi 17 septembre, dès 14 heures.**



Décliné en 5 séances de 2 heures, animées par un animateur de Happyvisio, cet atelier a pour objectif de vous aider à mettre en pratique les conseils transmis sur l'alimentation tout en re-découvrant le plaisir, allié majeur du maintien d'une alimentation équilibrée

Au menu : jeux, éveil de ses sens. Se retrouver, échanger, favoriser le lien social est aussi l'un des objectifs principal de cet atelier.

Coordonnées

Estaminet café
Place du 19 mars 1962
78114
Magny-les-Hameaux
Infos pratiques

Atelier gratuit

Ce premier "rendez-vous", sera l'occasion de faire connaissance et d'expliquer le contenu des 5 ateliers suivants:

Mercredi 8 octobre de 14h à 16h, Mercredi 22 octobre de 14h à 16h, Mercredi 29 octobre de 14h à 16h, Mercredi 5 novembre de 14h à 16h, et Mercredi 19 novembre de 14h à 16h.

Contact

Inscriptions auprès du Centre Social Albert Schweitzer place du 19 mars 1962

78114 Magny-les-Hameaux

01.30.52.22.00