Bien dans son assiette

vendredi 20 et 27 janvier, de 14h00 à 16h00

La santé est dans l’assiette… le plaisir aussi. Début 2023, la maison des seniors propose pour la première fois l’animation «Bien dans son assiette » avec le PRIF (Prévention retraite d’Île-de-France). Inscrivez-vous dès maintenant !



Bien manger, c’est bon pour la santé, mais aussi pour la convivialité ! Adopter une alimentation équilibrée est bénéfique pour garder la forme. 5 ateliers gratuits vous donneront les clés pour avoir les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé.

Au menu : échanges, jeux, quiz et dégustations.

Les ateliers en petits groupes de 10 participants sont animés par un professionnel dans une ambiance décontractée, des conseils personnalisés seront donnés pour garder la forme, rester actif, choisir les aliments d’un bon rapport qualité/prix.

L’occasion de faire des expériences gustatives, d’aiguiser vos papilles et de mettre la main à la pâte.

Coordonnées

Les Cytises
12 chemin de l'Aumône
78680
Epône
Contact

Sur inscriptions auprès de la Maison des seniors, les Cytises
01 30 90 17 63 | residencelescytises@epone.fr