

ATELIER BIEN DANS SON ASSIETTE



RÉSERVÉ AUX SÉNIORS

Places limitées à 15 personnes

**Lundi 15, mercredi 17, lundi 22, mercredi 24 juillet 2024,
de 9h30 à 11h30 et lundi 29 juillet 2024, de 9h à 12h**

A LA MAISON DE L'INSERTION DE GOURBEYRE

Rue Fernand Mégy – Bourg GOURBEYRE

Cindy MARIVAL, Chargée de Prévention spécialisée en nutrition
vous livre ses conseils pour composer des menus équilibrés !

Séance 1
« Relation
alimentation et
santé / bien être »

Séance 2
« Conseils pratiques
pour rester actif et
en forme »

Séance 3
« Faire ses courses,
sans se ruiner »

Séance 4
« Expérience
gustative, le plaisir
de manger »

Séance 5
Réalisation d'une
recette

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

auprès de la Maison de L'Insertion de Gourbeyre au **0590.98.94.71 / 0690.62.41.60**

Financé par la CGSS de Guadeloupe

