VILLE DE
LA VERRIÈRE

Atelier "Bien dans son assiette"

Mardi 29 Avril 2025

Atelier gratuit "Bien dans son assiette" à La Verrière

Manger mieux, se faire plaisir, rester en forme
Le PRIF, en partenariat avec NeoSilver, propose aux retraités un cycle convivial de 5 ateliers autour de l'alimentation équilibrée.

Ouverts à tous les retraités de la région, ces ateliers ont pour objectif de transmettre des conseils pratiques pour allier plaisir de manger et santé au quotidien.

Au programme :

- Des clés pour adopter une alimentation équilibrée
- Des idées pour cuisiner malin sans se priver

- Des astuces simples pour mieux consommer et mieux vivre

Les séances sont animées par un professionnel, dans un cadre détendu et bienveillant. Jeux, échanges, dégustations et mises en pratique rythmeront chaque atelier.

Informations pratiques :

- **Dates :** Tous les mardis du 29 avril au 27 mai 2025
- **Horaires :** de 10h à 12h
- **Lieu :** Espace Jacques Miquel – La Verrière
- **Inscription obligatoire**

Un moment convivial et utile pour prendre soin de soi tout en partageant avec d'autres participants.

Organisé par le PRIF
Plus d’informations et inscription sur : csc.be@mairie-laverriere.fr - 01.30.50.13.00