

Ateliers Saveurs sérénité MONTBÉLIARD



AU MENU

Vendredi 24 octobre, 14h-16h

En marche pour ma santé

Bouger à son rythme, dans la convivialité

Jeudi 27 novembre, 15h-16h30

Du rire et de la sérénité dans mon quotidien

Retrouver calme et énergie dans la bonne humeur

Jeudi 15 janvier, 15h-16h30

Bien dans mon ventre, bien dans ma tête

Retrouver apaisement et vitalité par l'assiette

Jeudi 26 février, 14h-17h

Atelier culinaire 1

Des recettes simples et adaptées pour vos aidés

Jeudi 26 mars, 14h-17h

Atelier culinaire 2

Anticiper ses repas en toute simplicité



**APPORTEZ VOS
TUPPERWARES!**

INSCRIPTION : Auprès de Léa Gravier, au 03 81 99 79 13

ou à l'adresse : plateforme-repit@fondation-arcenciel.fr

ADRESSE : Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

42-44 avenue Wilson Résidence Surleau, 25200 Montbéliard

www.lesinsatiables.org   

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Doubs.