



ATELIER PARCOURS D INSERTION

“Je mange je bouge”



QUOI ?

Des ateliers pour :

- Comprendre le fonctionnement de son corps
- Retrouver le goût de cuisiner;
- Redécouvrir la notion d'équilibre alimentaire avec des produits locaux ;
- Manger mais avoir le réflexe bouger
- S'approprier une alimentation en lien avec une pathologie;
- Découvrir les économies réalisées en cuisinant et des astuces petits budgets.

POUR QUI ?

Bénéficiaires du RSA
Sans limite d'âge
100% pris en charge

QUAND ET COMMENT ?

Quand:
DU 3 OCTOBRE 22 AU 21 DECEMBRE 22

Comment :
Contactez nous au

0690 08 00 50
0690 85 26 00

AU PROGRAMME:

- Ateliers Cuisine;
- Activités Sportives / Remise en forme;
- Ateliers découverte des "Alicaments";
- Ateliers Naturopathie;
- Visite de marchés...