

DU PAYS DE THANN

VOUS AVEZ BESOIN ET ENVIE

de changer d'alimentation?





Pour manger tous les jours plus de fruits et légumes

Comprendre pourquoi et savoir comment

Et reprendre du pouvoir sur sa vie !

Le programme « **alv/tae** » CHANGER D'ALIMENTATION EN 4 RENDEZ-VOUS



LIVRAISON HEBDOMADAIRE

3 kg de légumes et fruits par personne

Entretiens collectifs Vos besoins? Vos envies ?

ATELIERS THEMATIQUES

 Digestion et besoins de notre corps Bouger 30 minutes par jour, pourquoi, comment ?
Achats, recettes, cuisine... s'organiser autrement
Pouvoir d'agir, comment aller plus loin ?

Bilan à 3 mois Votre projet collectif?

MISE EN PRATIQUE

Recettes simples et rapides à découvrir et partager



Pédagogie adaptée

Groupes de personnes



diététicienne

Les dates clés

LA RÉUNION D'INFORMATION

Mar. **07** février 2023 à 17h

LES ATELIERS THÉMATIQUES

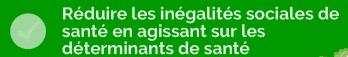
> Mar. **28** février 2023 à *17h* > Sam. 11, 18, 25 mars et 01 avril, <u>de 9h à 13</u>h

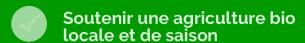
> Au Centre Socioculturel du Pays de Thann

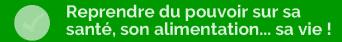
CYCLE DE SÉANCES À DESTINATION DES PERSONNES DE + 55 ANS.

Ateliers gratuits (carte d'adhésion obligatoire) Inscription obligatoire sur www.cscpaysdethann.fr









Informations

Centre Socioculturel du Pays de Thann - 13, rue Robert Schuman 68800 THANN









03.89.35.71.20 - 07.49.86.14.29 - projets@cscpaysdethann.fr