Le programme « alvitae® »

VOUS AVEZ BESOIN ET ENVIE

de changer d'alimentation ?

4 semaines

1. Pour manger tous les jours plus de fruits et légumes
2. Comprendre pourquoi et savoir comment
3. Et reprendre du pouvoir sur sa vie !

CENTRE SOCIO CULTUREL DU PAYS DE THANN

Le programme « alvitae® »

CHANGER D'ALIMENTATION EN 4 RENDEZ-VOUS

1 2 3 4

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

Animé par une diététicienne

Pédagogie adaptée

Groupes de 6 à 8 personnes

LE PROGRAMME « alvitae® » c'est...

- Réduire les inégalités sociales de santé en agissant sur les déterminants de santé
- Soutenir une agriculture bio locale et de saison
- Reprendre du pouvoir sur sa santé, son alimentation... sa vie !

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, *de 9h à 13h*

> 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

Retrouvez l'ensemble des actions portées par l'association sur www.cscpaysdethann.fr

Ville de Thann · Allocations Familiales Caf du Haut-Rhin · Thann Cernay Communauté de Communes · Liberté • Égalité • Fraternité République Française