

MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN

Ateliers d'activités ludiques
pour les plus de 60 ans

Du 8 janvier au 12 février 2020
→ Tous les mercredis de 15h à 17h



Inscriptions auprès de la mairie au 02 51 90 60 42 - 1 € par séance

MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN



**Vous avez 60 ans ou plus ?
Venez partager un moment
convivial autour de la table !
Idées de menus, dégustation,
jeux de rôles, quiz et poker
gourmand, atelier anatomie sont
au programme !**

L'atelier « Mangez sain, vivez bien » propose des activités ludiques sur les effets de l'alimentation au bénéfice du « Bien vieillir » pour acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien être durable.

6 SÉANCES DE 2H

**Les mercredis 8, 15, 22, 29 janvier
et 5, 12 février, de 15h à 17h**

**Salle Auguste Goichon, Espace Le Manoir
Avenue des Sables, 85440 Talmont-Saint-Hilaire**

**Inscriptions auprès de la mairie au 02 51 90 60 42
Limité à 12 participants - 1 € par séance**