

Santé vous bien !

Le Réseau Santé de Wittenheim
vous propose un programme

Santé - Alimentation



Alimentation, santé,
activité physique...

Les clés de votre bien être

Rencontres

Ateliers

Recettes simples et rapides

Programme « Alvitae » animé par une
diététicienne - nutritionniste
Changer d'alimentation en 7 rendez vous :

A partir du mercredi 28 octobre de 9h à 13h

Au Centre socioculturel CoRéel

16 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny A Wittenheim

Dates des ateliers thématiques

- Mercredi 28 octobre 2020 (9h-11h) :
Séance collective présentation du programme
- Mercredi 4 novembre 2020 :
Digestion et besoins du corps
Activité physique - Bouger 30 min par jour
- Mercredi 18 novembre 2020 :
S'organiser autrement : recettes, menus, achats...
- Mercredi 25 novembre 2020 :
Les bons produits : étiquettes à la loupe...
- Mercredi 9 décembre 2020—Mercredi 16 décembre 2020:
Pouvoir d'agir, comment aller plus loin?
- Mercredi 10 mars 2020 :
Le bilan à 3 mois

** Emancipation Pouvoir d'Agir et Transformation Sociale*



Chaque séance se composera :

- d'une livraison de 3kg de légumes et de fruits
- d'un atelier thématique
- et d'une réalisation de recettes « minute » avec une dégustation.

