

Découvrez les ateliers bien-être en visioconférence

Mis en place par le Pôle Seniors pendant la crise sanitaire, les ateliers bien-être numériques se poursuivent. Au programme : Qi Gong, alimentation et fabrication de produits "fait maison". L'ensemble des ateliers est gratuit et accessible sous forme de visioconférence, via le logiciel Zoom.

Mis en ligne le 22 juin 2020



En partenariat avec le Département des Hauts-de-Seine et la Conférence des financeurs

⇒ "Qi Gong"

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente, issue de la médecine traditionnelle chinoise. Sa pratique régulière permet de développer votre équilibre, favorise la détente mentale et améliore à la fois la santé et la mémoire.

- > En partenariat avec Kim Hoan, réflexologue
- > Mardis 9, 16, 23 et 30 juin, de 14h à 16h
- > Mardi 7 et mercredi 15 juillet, de 14h à 16h

⇒ "Bien choisir son alimentation"

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée.

- > Jeudis 11, 18 et 25 juin de 14h à 16h
- > Jeudis 2, 9 et 16 juillet, de 14h à 16h
- > Consultez le programme détaillé en bas de page

⇒ "Réaliser ses produits soi-même"

Faire ses produits soi-même plutôt que de les acheter permet d'éviter beaucoup de déchets, et donc de pollution, et de réaliser d'importantes économies.

- > Lundis 15, 22 et 29 juin, de 14h à 16h
- > Lundis 6, 13 et 20 juillet, de 14h à 16h
- > Consultez le programme détaillé en bas de page

• Vous rencontrez un problème pour installer Zoom ?

Pas de panique ! Alix Ribault, chargée de l'animation au Pôle Seniors, prend contact avec vous si besoin et vous aide à installer ce logiciel sur votre ordinateur (impérativement équipé d'une caméra et d'un micro), votre tablette ou votre smartphone.

Renseignements : Pôle Seniors au 01 41 15 96 20

Le planning des ateliers

VOS RENDEZ-VOUS AVEC LES ATELIERS BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUES

	JUN 2020		JUILLET 2020	
	DE 14H À 16H		DE 14H À 16H	
Qi Gong	mardi 9	mardi 16	mardi 7	mercredi 15
	mardi 23	mardi 30		
Bien choisir son alimentation	jeudi 11	jeudi 18	jeudi 2	jeudi 9
	jeudi 25		jeudi 16	
Réaliser ses produits soi-même		lundi 15	lundi 6	lundi 13
	lundi 22	lundi 29	lundi 20	

Du 8 juin au 20 juillet 2020

"Bien choisir son alimentation" : programme



Séance 1 : L'alimentation moderne, les différentes modes d'alimentation et de microbiote

- > Activité : apprendre à "décortiquer" les étiquettes alimentaires

Séance 2 : Les protéines, constituants de base de nos cellules

- > Activité : cuisiner les protéines végétales

Séance 3 : Les lipides et glucides

- > Activité : cuisiner des goûts sains

Séance 4 : Le gluten, bon ou mauvais ?

- > Activité : recette d'un gâteau sans gluten et d'un pain sans gluten

Séance 5 : Les fruits et légumes et l'alimentation biologique

- > Activité : jus et décoction de fenouil

Séance 6 : Cuisiner avec les épices

"Réaliser ses produits soi-même" : programme



- > Séance 1 : Fabrication de produit vaisselle et ses dérivés + crèmes à récurer
- > Séance 2 : Fabrication de produits pour l'entretien du linge (lessive, détachant, adoucissant...)
- > Séance 3 : Fabrication de nettoyants multi-surfaces
- > Séance 4 : Démarche zéro déchets
- > Séance 5 : Fabrication de produits cosmétiques (dentifrice, baume à lèvres, sel de bain)
- > Séance 6 : Arthrose et naturopathie



☰ RETOUR À LA LISTE





VILLE DE
CHAVILLE

VILLE DE CHAVILLE

1456 AVENUE ROGER SALENGRO
92370 CHAVILLE

☎ 01 41 15 40 00

🕒 Horaires

08h30 > 12h30 / 13h30 > 17h30

Fermeture le mardi matin

Vendredi fermeture à 16h30

Samedi 9h > 12h

@ CONTACTEZ-NOUS