



**23** > **04**  
avril juin

**10:00 à 12:00**

*Pôle Seniors*  
1085, avenue Roger Salengro  
92370 Chaville

**SANTÉ, SENIORS**

## Bien choisir votre alimentation

Le Pôle Seniors propose aux personnes de 60 ans et + un cycle d'ateliers "bien-être" consacrés à l'alimentation. Gratuit, sur inscription.



AJOUTER À MON CALENDRIER

## Que signifie "bien manger" ?



*Comment répondre à la fois à son appétit, à ses besoins nutritionnels et à ses goûts ?*

**Bien manger, c'est :**

- > Adopter une alimentation variée et équilibrée
- > Manger de tout, mais en quantités adaptées
- > Privilégier les aliments bénéfiques à sa santé
- > Limiter la consommation de produits sucrés, salés et gras

## Les dates des ateliers

- > Jeudi 23 avril
- > Jeudi 30 avril

- > Jeudi 7 mai
- > Jeudi 14 mai
- > Jeudi 28 mai
- > Jeudi 4 juin

## Les ateliers "bien-être" du Pôle Seniors

### Ces ateliers sont l'occasion :

- > D'améliorer le bien-être au quotidien
- > De se détendre
- > De retrouver une image positive de soi
- > De rencontrer d'autres personnes
- > De vivre des moments de convivialité

Ateliers gratuits, sur inscription au 01 41 15 96 20 ou **par courriel**



Vue plan ▼

TÉLÉCHARGER



[Le programme des ateliers bien-être seniors \(janvier-juin 2020\) - \(2 Mo\)](#)



[Le planning des ateliers bien-être seniors \(janvier-juin 2020\) - \(2 Mo\)](#)



 [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](#)