CHAVILLE

SANTÉ, SENIORS, FAMILLE

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

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