

Atelier sophrologie et temps de convivialité



Jeudi 4 avril

14h30 - 16h30

CLAMART



PROGRAMME



- Temps d'échange avec un sophrologue sur l'importance du bien-être et le soin de soi
- Partage d'expérience entre aidants
- Atelier sophrologie, théorie et pratique

ADRESSE ATELIER :

Résidence autonomie Morambert :
57 bis rue du trosy, 92140 CLAMART

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

Zamia Stephanie,
stephanie.zamia@clamart.fr
01 71 16 75 70

www.lesinsatiables.org   

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des Hauts de seine

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

Randonnée gourmande



Mercredi 24 avril

14h30 - 16h30

CLAMART



- Randonnée dans le bois en compagnie d'une ethnobotaniste !

PROGRAMME

- Échanges ludiques et conviviaux sur les sujets des végétaux



- Découverte et dégustation à la clé !

ADRESSE ATELIER :

Bois de Clamart

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

Zamia Stephanie,
stephanie.zamia@clamart.fr
01 71 16 75 70

www.lesinsatiables.org   

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des Hauts de seine

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

Les
INSATIABLES
Groupes SOS

Atelier cuisine et temps d'échange



Vendredi 17 mai

14h30 - 16h30

CLAMART



PROGRAMME



- Temps préparation d'une recette avec une diététicienne
- Temps d'échange avec un psychologue
- Dégustation conviviale !

ADRESSE ATELIER :

Club améthyste du Pavé Blanc :
44 route du pavé blanc,
92140 CLAMART

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

Zamia Stephanie,
stephanie.zamia@clamart.fr
01 71 16 75 70

www.lesinsatiables.org   

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des Hauts de seine

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR | Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



Reconnue d'utilité publique
92170 - VANVES



Atelier cuisine

Mercredi 12 juin

14h30 - 16h30

CLAMART



PROGRAMME



- Temps préparation d'un repas rapide et simple pour le soir avec une diététicienne
- Astuces cuisine aux Aidants
- Dégustation conviviale !

ADRESSE ATELIER :

Club améthyste du Pavé Blanc :
44 route du pavé blanc,
92140 CLAMART

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

Zamia Stephanie,
stephanie.zamia@clamart.fr
01 71 16 75 70

www.lesinsatiables.org   

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des Hauts de seine