

Ateliers "stress et alimentation"

animés par Valérie David, diététicienne
et Françoise Valabregue, sophrologue

**Vous aidez régulièrement un proche de plus de 60 ans ?
Vous cuisinez pour elle.lui ? Le repas est source de stress
pour vous ou votre proche ?**

Préparez et dégustez un smoothie anti-stress, tout en apprenant quels sont les liens entre stress et alimentation, et quels aliments peuvent être bénéfiques pour se sentir plus apaisé.

Vous apprendrez des techniques pour réduire les difficultés liées au temps du repas, ainsi que des techniques de relaxation, afin de retrouver le plaisir de cuisiner et de manger !

Mardi 4 avril 2023, de 14h30 à 16h30

Maison du Citoyen, 35 Rue du Collège,
84200 CARPENTRAS

Jeudi 6 avril 2023, de 10h à 12h

Centre Social La Passerelle, 318 avenue de la Libération,
84300 CAVAILLON

Mardi 11 avril 2023, de 14h à 16h

Centre Social "Espace pluriel", 1 rue Paul Poncet,
84 000 AVIGNON



INSCRIPTIONS

Vous souhaitez participer ?
Inscription gratuite mais obligatoire auprès
d'Anaïs SCUSSEL, Silver Fourchette :
vaucuse@silverfourchette.org ou
06.33.31.30.38

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