

# Atelier « Bien dans son assiette »

« Adopter une alimentation équilibrée est bénéfique pour garder la forme. D'accord, mais quelle est la recette ? Quels aliments privilégier ? Comment déchiffrer les étiquettes ? »

Le CLIC, en partenariat avec Bélénos, organise un [« Atelier Bien dans son assiette »](#) pour concilier plaisir et santé.

L'atelier comporte 5 séances collectives durant lesquelles un animateur met en place des conseils qui vous aideront à choisir les aliments, aiguïser vos papilles et mettre la main à la pâte.

Nous vous invitons à la **Conférence d'information** qui se tiendra :

**le vendredi 16 février 2018 de 14h à 16h**

à la Maison de l'Autonomie

10 ter rue d'Estienne d'Orves - 92500 Rueil-Malmaison

Les **ateliers** auront ensuite lieu, au même endroit, tous les **vendredis du 9 mars au 6 avril**.

Inscriptions : Maison de l'Autonomie, 01 41 39 88 00