60/62 rue de l'Observance 83300 Draguignan Inscriptions au 04 98 10 32 74



# \*Lundi 15 Mars 2021 de 14h à 16h:

Menus équilibrés pour toute la famille: coup de pouce pour un bon équilibre alimentaire (en partenariat avec le CODES)

## <u>\*Lundi 29 Mars 2021 de 14h à 16h:</u>

Budget restreint: astuces pour compenser la viande ou le poisson (en partenariat avec le CODES)

# <u>\*Lundi 12 Avril 2021 de 14h à 16h:</u>

Notre alimentation notre santé (en partenariat avec le Conseil Départemental

# <u>\*Lundi 19 Avril 2021 de 14h à 16h:</u>

Recettes saines et savoureuses pour des enfants heureux

# <u> \*Lundi 31 Mai 2021 de 14h à 16h:</u>

Alimentation et hygiène de vie de la femme enceinte (en partenariat avec la PMI)

## \*Lundi 14 Juin 2021 de 14h à 16h:

Un esprit sain dans un corps sain: le yoga un moyen pour gérer le stress (en partenariat avec la ville de Draguignan)

#### \*Mardi 23 Février 2021 de 10h à 12h:

Un esprit sain dans un corps sain: du yoga avec les enfants (en partenariat avec la ville de Draguignan)

#### \*Mardi 3 Mars 2021 de 10h à 12h:

ATELIER POURLES PAPAS

Plantes aromatiques et petits plants pour une alimentation équilibrée et savoureuse (en partenariat avec Résine Jardin)

# \*Mardi 27 Avril de 10h à 12h:

Un goûter sain et savoureux pour des enfants heureux

#### \*Lundi 3 mai 2021:

**ATELIER POUR LES PAPAS** 

Manger, bouger, vive la randonnée (en partenariat avec le CODES)

# \*Mardi 13 juillet 2021 de 10h à 12h:

Cuisiner et déguster ce que l'on a fait pousser



FABRIQUE

























# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

## \*Lundi 15 Février 2021 de 14h à 16h:

Comment mieux vivre avec la COVID 19 (en partenariat avec le CODES et la ville de Draguignan)

Pour les parents et futur parents

# \*Lundi 8 Mars 2021 de 14h à 16h:

Décrypter et fabriquer ses produits ménagers (en partenariat avec les Compagnons Bâtisseurs)

# \*Lundi 17 Mai 2021 de 14h à 16h:

Les produits cosmétiques de notre quotidien: faire ses propres produits à petits prix (en partenariat avec l'association Zéro Waste France)

# \*Lundi 28 juin 2021 de 14h à 16h:

Zéro déchet, petit budget (en partenariat avec l'association Zéro Waste France)

#### \*Lundi 5 juillet 2021 de 14h à 16h:

Se protéger des nuisibles qui nous envahissent. (en partenariat avec la ville de Draguignan)

# **Atelier parents/enfants**

## \*Mercredi 26 Mai de 10h à 12h:

Des cosmétiques pour nos enfants à fabriquer en famille (en partenariat avec l'association Zéro Waste France)

















