



AISPA PROPOSE

# ATELIERS ART-THÉRAPIE

## SÉNIOR - PARTICIPATION GRATUITE

ANIMÉS PAR DOMINIQUE TOURNERY  
ART-THÉRAPEUTE DIPLÔMÉE



PARTAGER UNE EXPRESSION  
EN COULEURS

AU 15 BIS DU PONTET 69360  
SYMPHORIEN D'OZON

LE VENDREDI  
14H15 / 16H15

24 MAI

7 JUIN

21 JUIN

5 JUILLET

21 JUILLET

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

AUPRÈS DE L'AISPA AU 04 78 96 72 38

PAR MAIL: [contact@aispa.fr](mailto:contact@aispa.fr)





L'AISPA PROPOSE



# LES ATELIERS CUISINE-SANTÉ

RÉSERVÉS AUX SÉNIORS  
Et encadré par Laure Poindextre - Diététicienne

GRATUIT ET SUR INSCRIPTION

Auprès de l'AISPA

8 places/atelier maximum

## CALENDRIER DES ATELIERS

- Mardi 19 Mars de 14h30 à 16h30 "Petit déjeuner, oui ? non ? comment ?"
- Mardi 16 Avril de 14h30 à 16h30 "Cuisine anti-gaspi"
- Mardi 14 Mai de 14h30 à 16h30 "Faire d'une simple salade un repas complet"
- Mardi 4 Juin de 14h30 à 16h30 "Pique-nique: des idées pour un menu équilibré"
- Mardi 9 Juillet de 14h30 à 16h30 "Fortes chaleurs, comment lutter contre la déshydratation ?"
- Mardi 17 Septembre de 14h30 à 16h30 "Cuisine de saison : courges à gogo"
- Mardi 22 Octobre de 14h30 à 16h30 "A la découverte des protéines végétales"
- Mardi 19 Novembre de 14h30 à 16h30 "Une soupe et au lit : est-ce suffisant ?"
- Mardi 10 Décembre de 14h30 à 16h30 "Allier équilibre et gastronomie hivernale, comment équilibrer les plats les plus riches et copieux ?"

Où ? Au 6 rue de l'ozon à  
69360 SEREZIN-DU-RHONE

PLUS D'INFORMATIONS ET RESERVATIONS  
auprès de l'AISPA au 04 78 96 72 38 ou par mail  
[contact@aispa.fr](mailto:contact@aispa.fr)