



ATELIER CULINAIRE

Au CLIC - 51 Rue Lafayette 63200 RIOM

Cet atelier culinaire composé de 3 séances vous permettra d'aborder différentes thématiques en réalisant de nouvelles recettes et en partageant ensemble le repas.

Séances animées par Anne-Line THEVENOUX

10h00-14h00

Choisir le groupe du lundi ou du mardi au moment de l'inscription

Lundi 20 Octobre 2025 Mardi 21 Octobre 2025	Glucides : Kesako ? Sucres lents, sucres rapides... sont-ils utiles ? Comment s'y retrouver ?
Lundi 27 Octobre 2025 Mardi 28 Octobre 2025	Les protéines, mon allié !
Lundi 3 Novembre 2025 Mardi 4 Novembre 2025	Fruits et légumes : objectif 5 par jour !

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

ENTRAINER SA MÉMOIRE PAR LE JEU

Plusieurs dates au choix

14h00-16h00

Lundi 20 Octobre 2025
Mardi 21 Octobre 2025

Lundi 27 Octobre 2025
Mardi 28 Octobre 2025

Lundi 3 Novembre 2025
Mardi 4 Novembre 2025

Venez découvrir différents jeux de société et apprendre à adapter les règles de façon à jouer tout en stimulant votre mémoire.

Les jeux testés lors de cette séance peuvent ensuite être empruntés, sur le même principe qu'une ludothèque.

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire dates au choix auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

