



ID' ados

**Tu as entre
11 et 17 ans ?**

Partage tes idées, crée des moments, fais bouger ton territoire avec le programme "ID' ados" !

» Le mercredi de 13h30 à 18h à Aigueperse

PROJETS

RENCONTRES

ÉCHANGES

DÉCOUVERTES

SORTIES

JEUX

**Rejoins
l'aventure !**

AU PROGRAMME

SEPTEMBRE - MANGE MIEUX, VIS MIEUX !

Le 10 / L'art de l'assiette équilibrée
Manger plaisir & équilibre, sans clichés.

Le 17 / De la fourche à la fourchette
Découvre l'origine de tes aliments et cuisine local.

Le 24 / Mieux manger, ça se passe aussi dans la tête
Découvre pourquoi tu craques sur certains aliments.

Le 27 / Sortie au PAL

C'est le moment de décompresser et de t'éclater !
Attention, les places sont limitées !

OCTOBRE - PRENDS SOIN DE TA TÊTE !

Le 01 / L'engagement solidaire
Construis un projet contre le cancer du sein.

Les 8 et 15 / La santé mentale, en mode jeu
Découvre des jeux coopératifs pour parler émotions, stress & bien-être.



Contact :
Marion Wilmes

06 72 24 86 57 / m.wilmes@plainelimagne.fr

