

Tous les mardis, de 14h à  
16h45

## Inscriptions et annulation

Afin de garantir le bon déroulement de l'animation et la gestion des courses, les activités cuisine se feront désormais sur inscriptions à l'accueil. En cas d'empêchement, merci de prévenir 48h à l'avance minimum pour laisser la place aux personnes sur liste d'attente.

Les autres ateliers sont sans inscriptions. Tous les ateliers sont gratuits.

[www.afsco.org](http://www.afsco.org)

Facebook AFSCO Adultes et Familles:



AFSCO - Espace Matisse

27 rue Henri Matisse  
68200 MULHOUSE

Téléphone : 03 89 33 12 66



## Programme Bien-Être

**Mars**

-

**Avril**





## Mars 2024

### Mardi 05 mars

#### Atelier dynamique

Vous vouliez du dynamisme ? Vous en aurez, c'est promis ! De quoi retrouver une douzième jeunesse. Un atelier plein de surprises !

**Inscription obligatoire** pour préparer l'atelier dans les meilleures conditions.

### Mardi 12 mars

#### Atelier cuisine avec le REZO

Préparons des nids de Pâques, petites bouchées sucrées à servir avec le café pour épater vos amis

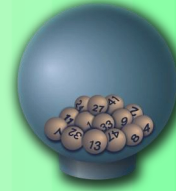


### Mardi 19 mars

#### Atelier jeu

A la demande générale, voici le grand retour du Loto !

« Dites 33 » !



### Mardi 26 mars

#### Atelier culture

Aujourd'hui c'est le grand jour: on révisé le code de la route ! Attention, test final à l'appui...

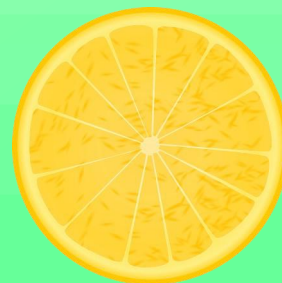


## Avril 2024

### Mardi 2 avril

#### Atelier cuisine

En avril, ne te découvre pas d'une vitamine: tarte au citron et douceurs vitaminées au programme



### Mardi 9 avril

#### Atelier bricolage engagé avec Hermance

Osons le féminisme ! Luttons avec humour contre les stéréotypes faits aux femmes

### Mardi 16 avril

#### Atelier avec le REZO

Comment réagir face aux incivilités ? Quelle posture adopter pour se sentir encore plus en confiance dans les conflits ou les situations énervantes ? Vous saurez tout !

### Mardi 23 avril

#### Atelier cuisine

Comment fait-on pour préparer un bon kéfir ? Zelikha nous explique tout !



### Mardi 30 avril

#### Atelier culture

Pour ce mois de la Grèce, parlons de la mythologie grecque, les histoires et les légendes que l'on croise si souvent, et se rendre compte que ces dieux grecs, c'étaient des sacrés margoulin...

