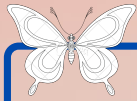


# Le BIJ à vos côtés

semaine du 11 janvier 2021



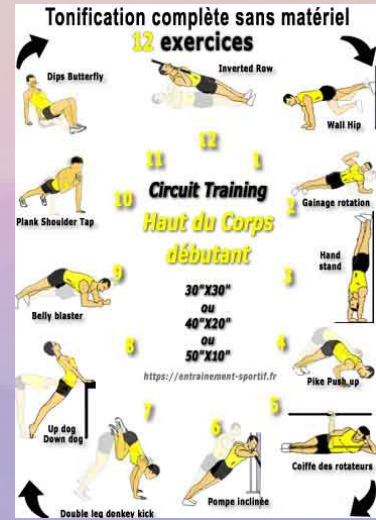
## CITATION

" Le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre. "

Nelson MANDELA

## RESTE EN FORME !

**Remise en forme physique avec 9 programmes. CLIQUEZ-ICI**



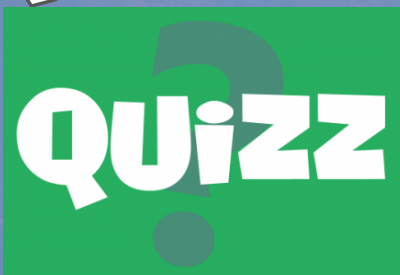
## ATELIER CUISINE



La recette facile du poulet au curry et oignons

## CULTIVE-TOI

**Retrouvez des quiz de culture générale regroupant plusieurs thèmes comme la géographie, l'histoire, le sport, la télévision, l'actualité ...**



## DEFI



## ATELIER D'EXPRESSION

**Un stylo, un carnet, laissez dérouler le fil de vos idées.**

**Voici 5 exercices d'écriture thérapeutique.**



Retrouvez-nous au BIJ,  
du lundi au vendredi de 14h à 18h en prenant RDV :  
Par mail à [bij@mairie-acheres78.fr](mailto:bij@mairie-acheres78.fr)  
Par téléphone au 01 30 06 77 14 / 06 83 85 25 69

**Retrouvez-nous sur Facebook**



**Retrouvez-nous sur Instagram**

