



► PARCOURS PRÉVENTION

Éveillez vos papilles !

Rendez-vous le 26 novembre – 9h à « Avec ou sans toque » à Fenay
Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.
Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

PROGRAMME

Pourquoi des ateliers culinaires ?

Pour contribuer à l'amélioration de votre qualité de vie et de votre bien-être, en vous proposant de découvrir et vous approprier les clés d'une alimentation équilibrée et variée.

Convivialité et partage

Lors de ces ateliers, nous réaliserons ensemble de savoureuses recettes, faciles à reproduire dans votre quotidien.

Ce sera l'occasion d'échanger sur le rôle de l'alimentation, les plaisirs et recommandations nutritionnelles associés.

Pour aller plus loin

En complément des trois ateliers, vous aurez la possibilité de bénéficier d'un entretien individuel, mené par une diététicienne-nutritionniste. Ce temps d'accompagnement permettra d'adapter au mieux les conseils transmis à votre quotidien.



Atelier culinaire 1 « Sensoriel »

Mardi 26 novembre / 9h à 14h

(Re)découverte de nos 5 sens

Échange sur les goûts et les aversions

Animé par une diététicienne-nutritionniste



Atelier culinaire 2 « Équilibre et diversité »

Mardi 3 décembre / 9h à 14h

Connaître les bases de l'équilibre alimentaire

Découverte de nouveaux aliments (légumineuses), aromates, épices, etc.

Échange sur les attirances et méfiances des aliments nouveaux

Animé par une diététicienne-nutritionniste

AU PROGRAMME (suite)



Atelier culinaire 3 « Consommateur »

Mardi 10 décembre / 9h à 14h

Décryptage des étiquettes alimentaires

Tout savoir sur les matières grasses, les sucres et le sel

Échange sur l'influence de la publicité sur nos choix

Animé par une diététicienne-nutritionniste

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : « Avec ou sans toque », 9B Rue du Moulin des Etangs, 21600 FENAY

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre téléphone prévention au 06 47 15 87 17.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 19/11/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-bfc@camieg.org
- Par téléphone : 06 47 15 87 17
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou



Flasher
le QRCode

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NGwIOTclQjE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre téléphone prévention au 06 47 15 87 17.

► **Rendez-vous le mardi 26 novembre – 9h à « Avec ou sans toque », 9B Rue du Moulin des Etangs, 21600 FENAY**



Antenne Camieg Bourgogne Franche-Comté

☎ 06 47 15 87 17 ✉ camieg-prevention-bfc@camieg.org

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières