



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Eveillez vos papilles !

Rendez-vous mardi 17 septembre à 9h à Saint Piat

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 un(e) diététicien(ne)-nutritionniste. Ce temps d'accompagnement permettra d'adapter au mieux les conseils transmis à votre quotidien.



Atelier culinaire 1 « Sensoriel »

Mardi 17 septembre de 9h à 14h

(Re)découverte de nos 5 sens

Echange sur les goûts et les aversions

Animé par un.e diététicien.ne-nutritionniste



Atelier culinaire 2 « Equilibre et diversité »

Mardi 24 septembre de 9h à 14h

Connaître les bases de l'équilibre alimentaire

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

Echange sur les attirances et méfiance des aliments nouveaux

Animé par un.e diététicien.ne-nutritionniste

AU PROGRAMME (suite)



Atelier culinaire 3 « Consommateur »

Mardi 1^{er} octobre de 9h à 14h

Décryptage des étiquettes alimentaires

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

Echange sur l'influence de la publicité sur nos choix

Animé par un.e diététicien.ne-nutritionniste

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Salle de l'Oseraie des Martels – 28130 SAINT PIAT
(salle de la CMCAS Chartres-Orléans)



Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances et aux 3 questionnaires d'évaluation (lors de la première séance, lors de la dernière séance puis 3 mois après l'action).

► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 09/09/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-antenne@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale) ou au 06 47 15 37 75
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NG4lOTclQUE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTK%3>



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

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11 (boîte vocale) ou au 06 47 15 37 75.

► **Rendez-vous mardi 17 septembre à 9h à Saint Piat.**