



► PARCOURS PRÉVENTION

Eveillez vos papilles !

Rendez-vous les 04, 25/03 et 01/04 – 9 h 30 à 14 h à Deuillet

Participez aux 3 ateliers culinaires de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par une diététicienne nutritionniste de l'association Aid'Aisne.
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 « Les sens en éveil »

Mercredi 04 mars / De 9 h 30 à 14 h

(Re)découverte de nos 5 sens

Echange sur les goûts et les aversions



Atelier culinaire 2 « L'alimentation, une question d'équilibre »

Mercredi 25 mars / De 9 h 30 à 14 h

Connaître les bases de l'équilibre alimentaire

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

AU PROGRAMME (suite)



Atelier culinaire 3 « Les clés du consommateur averti »

Mercredi 01 avril / De 9 h 30 à 14 h

Décryptage des étiquettes alimentaires

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



Entretien individuel (optionnel)

Sur rendez-vous – A programmer

Obtenir des conseils personnalisés



Séance bilan

En juin (Date et heure à déterminer)

Partager son expérience, ses progrès et ses difficultés

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Les séances se déroulent au Centre de loisirs, 20 route de Saint-Gobain à DEUILLET.



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

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 62 53 78 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 13/02/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-hdf@camieg.org
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (boîte vocale)
- En ligne, en flashant le QR Code ci-contre

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



Flashez
le QRCode

► **Rendez-vous le 04 mars – de 9 h 30 à 14 h à Deuillet**

