



► PARCOURS PRÉVENTION

Eveillez vos papilles !

Rendez-vous le 5 juin - 09 H 00 à Avignon

Participez aux 2 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

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.



Atelier culinaire 1 « Sensoriel »

Jeudi 5 juin de 9 h à 14 h

(Re)découverte de nos 5 sens

Partage du repas et échange sur les goûts et les aversions

Animé par une diététicienne-nutritionniste



Atelier culinaire 2 « Equilibre et diversité »

Jeudi 12 juin de 9 h à 14 h

Connaître les bases de l'équilibre alimentaire

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

Partage du repas et échange sur les attirances et méfiance des aliments nouveaux

Animé par une diététicienne-nutritionniste

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

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 boîte vocale prévention au 04 86 67 15 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 04/06/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-paca@camieg.org
- Par téléphone : 04 86 67 15 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

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



► Informations pratiques

Complexe de loisirs de la CMCAS
Rond-Point Ile de la Barthelasse
2201 Route de l'Isilon, 84000 Avignon