

Ateliers Culinaires ÉVEILLEZ VOS PAPILLES

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.



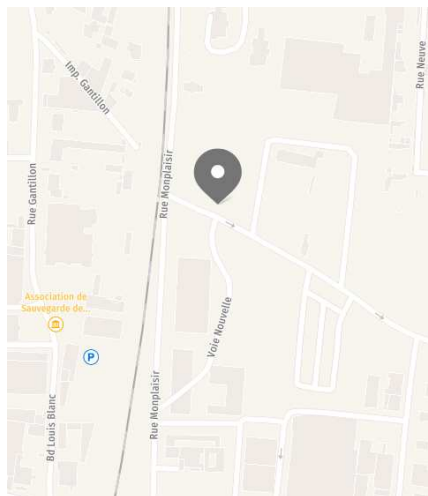
INFOS PRATIQUES

Partenaires



Lieu des ateliers

Salle du Clos, SLVie, 63 rue Claude Vignard
69400 Villefranche-sur-Saône



Nous contacter

@ Antenne Camieg Auvergne Rhône-Alpes
109 Bd Stalingrad 69100 Villeurbanne

📧 camieg-prevention-aura@camieg.org

☎ 04 27 86 49 15 (Service Prévention)



Prévention Santé
NUTRITION



Ateliers Culinaires ÉVEILLEZ VOS PAPILLES

Du 7 au 21 mars 2024, à
Villefranche-sur-Saône

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



ÉVEILLEZ VOS PAPILLES

Cuisiner, découvrir, déguster sont des mots qui ont du sens pour vous ? Vous souhaitez allier équilibre alimentaire et plaisir ?

AU PROGRAMME

Atelier culinaire « Sensoriel »

Jeudi 7 mars 2024 de 9 h 00 à 14 h 00

- ▶ (Re)découverte de nos 5 sens
- ▶ Échange sur les goûts et les aversions

Atelier culinaire « Equilibre et diversité »

Jeudi 14 mars 2024 de 9 h 00 à 14 h 00

- ▶ Connaître les bases de l'équilibre alimentaire
- ▶ Découverte de nouveaux aliments (légumineuses), aromates, épices, etc.
- ▶ Échange sur les attirances et méfiance des aliments nouveaux

EVEILLEZ VOS PAPILLES

Atelier culinaire « Consommateur averti »

Jeudi 21 mars 2024 de 9 h 00 à 14 h 00

- ▶ 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

En complément des ateliers, un entretien individuel avec l'intervenante sera proposé (sur inscription).



▶ Ateliers Culinaires

INSCRIPTIONS

📄 Par QR Code ou en ligne



<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmolOTglQUI%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>

@ Par courriel

camieg-prevention-aura@camieg.org

☎ Par téléphone

04 27 86 49 15

La participation à l'ensemble des ateliers est requise.

Clôture des inscriptions avant le **29 février**