

Tous à table !

ALIMENTATION - INFO - PARTAGE...

Sur inscription
aux ateliers de votre choix

La Canopée
rue simone veil
**PLELAN
LE-GRAND**

9h15
12h

30/09

21/10

25/11

13/01

10/03

05/05

16/06

Les infirmières du **Réseau Asalée** et **l'Inter'Val** vous proposent des ateliers autour de **l'alimentation**. A chaque mois, un thème sera abordé pour être **informé**, **échanger** et **partager** ses recettes & ses idées !

Tous à table !

Septembre 2021 à juin 2022

A la Canopée
PLÉLAN- LE-GRAND

de 9h15 à 12h
sur inscription



30 septembre

1, 2, 3...c'est parti !

Une séance pour apprendre à se connaître, échanger sur les ateliers Tous à Table ! et de discuter ensemble la question de la santé et de l'alimentation.



21 octobre

Défi Marche

Marchons pour le plaisir de prendre l'air, d'être ensemble. A chacun sa vitesse et son envie !



25 novembre

Repérer sa satiété

La faim.. patrimoine mondial reconnu par mon propre corps... connaissez-vous les signaux corporels de la faim?



13 janvier

La digestion

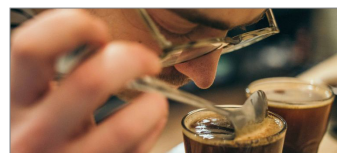
L'alimentation riche en fibre, je veux bien mais pourquoi? et comment ? J'ai envie, ça me fait plaisir... mais est ce que je peux, est ce que j' ai le droit? Une matinée pour découvrir les **5 secrets pour être en forme !**



10 mars

Le sucre et les graisses

Lent, rapide, complexe, glucide, glucose... le sucre bien sûr, on en parle ? Une matinée pour aborder aussi son bilan sanguin.



18 juin

Les papilles gustatives

Dégustation d'aliments variés et exploration des cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût.



18 juin

Défi Cuisine !

Venez partager avec nous une journée conviviale autour de la préparation et dégustation d'un repas.