



Mardi 22 Novembre de 14h30 à 17h30

**« Manger autrement : pourquoi, comment ? »
P. Courbon, Éducateur de santé nutritionniste**

Hall des Expositions - Cours de la Liberté - 83170 BRIGNOLES

**Conférence débat gratuite,
pour les jeunes de + de 60 ans**



Credit photo Thinkstock - Carail/Sud-Est 07-2016

**Roger a une grande maîtrise
de l'équilibre alimentaire !**



Contact : 04 98 05 93 82
En partenariat avec le
C.C.A.S. de BRIGNOLES



Suivi d'un temps d'échange et de convivialité autour d'une collation

La relation entre une alimentation inadéquate et la condition sanitaire d'une population n'est plus à démontrer. Pourtant, elle fait l'objet des interprétations les plus diverses, voire fantaisistes.

Nous sommes souvent mal informés sur ces questions et avons beaucoup de peine à situer les vrais problèmes, que ce soit sur le plan mondial, environnemental ou individuel.

Cette conférence propose une approche transversale, pédagogique, synthétique autour des divers enjeux de notre alimentation, pour être des consommateurs éveillés.

Entre le 6 décembre 2016 et le 10 janvier 2017
Les mardis après-midi seront proposés 4 ateliers
gratuits réservés aux seniors
« Pour alimenter notre capital santé »

■ « Découvrir les intérêts nutritionnels de l'alimentation régionale traditionnelle ». Valorisation de l'alimentation traditionnelle de notre région (atouts nutritionnels, économiques, écologiques et culturels).

■ « Echanges autour de nos pratiques culinaires et de recettes traditionnelles ». Transmission des savoirs faire culinaires, valorisation de la mémoire des anciens, des temps intergénérationnels.

■ « Pour consommer malin, décrypter les emballages des produits alimentaires ». Compréhension des différents labels pour choisir en connaissance de cause.

■ « Manger bon et à petit prix, oui c'est possible ! ». Mesurer les intérêts économiques de notre alimentation régionale, apprendre à cuisiner les restes, échanger des astuces, évaluer les habitudes alimentaires, les modes de vie et de consommation, découvrir les productions locales et les produits de saison.

Les inscriptions seront prises à la fin de la conférence du 22 novembre 2016, dans la limite des places disponibles.

Pour plus de renseignements, contactez-nous par téléphone au 04 98 05 93 82

