

CUISINE ET SANTÉ



Ateliers de promotion santé
Apprendre à cuisiner équilibré
avec un petit budget

CARITAS Genève

LES ATELIERS « CUISINE ET SANTÉ »

Bien manger est important pour la santé, mais quand le budget devient serré, c'est souvent sur la nourriture que l'on économise. Pourtant, il est possible de manger sainement avec un petit budget.

Vous avez envie de découvrir des astuces pour élaborer des repas équilibrés à petits prix et ensuite pouvoir les reproduire chez vous ?

Sous la supervision d'un diététicien, ces ateliers vous permettront de réfléchir à votre manière de vous alimenter, d'identifier les « bons gestes » et d'acquérir de nouvelles habitudes.

Une thématique différente est abordée à chaque atelier, puis un repas est préparé et partagé ensemble. Ces ateliers sont **ouverts à toutes et à tous** et permettent à chacun-e de partager ses savoirs.

TÉMOIGNAGES

« Les moments d'échange avec des personnes de différents horizons étaient très riches humainement et m'ont donné l'opportunité de connaître des cuisines et des idées d'ailleurs. »

« Les ateliers m'ont permis de réfléchir aux ingrédients que j'achète et ils ont changé ma manière de choisir les aliments lorsque je fais des courses. »

« J'ai appris à cuisiner tout aussi bien mais à moindre frais et je fais plus attention à l'équilibre alimentaire. »

PROGRAMME HIVER 2022

Date	Thème	Lieu
Ma 18 janvier	Les cinq couleurs du thé	Plainpalais
Ma 25 janvier	Cuisiner aux thés	Plainpalais
Ma 1er février	Thé & Poésie	Plainpalais
Ma 8 février	T'es à l'écoute?	Plainpalais
Ma 22 février	Sucres	Plainpalais
Ma 1er mars	Soda	Plainpalais
Ma 8 mars	Repas ethnique	Plainpalais
Sa 12 mars*	Marche sportive	À définir
Sa 19 mars*	Baignade en eaux froides	À définir
Sa 26 mars*	Plantes sauvages	À définir
Sa 9 avril	<i>Réserve en cas de report</i>	À définir

**Les ateliers en extérieur peuvent être repoussés en cas de météo inappropriée ou annulés.*

Informations pratiques

LIEUX ET HORAIRES

Plainpalais

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, Genève
Arrêt TPG: Augustins
Mardi 18h-22h

Sorties en extérieur

Le lieu de rendez-vous sera annoncé à l'avance aux participants
Samedi 9h-14h

TARIFS

5 CHF par atelier (repas compris)

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

Joël Bovey, diététicien
079 245 79 19
dietetique@caritas-ge.ch

*Le certificat covid est nécessaire pour participer au cours en intérieur.
(Sous réserve de modification)*

CARITAS Genève

Rue de Carouge 53
1205 Genève
022 708 04 44
www.caritas-ge.ch
CCP 12-2726-2



Gesundheitsförderung Schweiz
Promoziun Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

