

CAP SANTÉ

JOURNÉE DE PRÉVENTION
CONTRE LE DIABÈTE



16 septembre 2023

de 9h30 à 17h

AU PROGRAMME

- ATELIERS CUISINE AVEC UN RESTAURATEUR
- BALADES
- STANDS D'INFO

Estrablin

Vienne

ESTRABLIN



Nomade restaurant

LE MATIN : ATELIERS CUISINE

Animés par le « *Nomade restaurant* » de Septème, « *Le Petit jardin d'Estrablin* » et la diététicienne Nadine Bolding Stouten

- Réaliser des recettes saines en duo (adulte/enfant).

9h30 : Confection d'un poke bowl

10h30 : Confection d'une recette de street food

11h30 : Confection de pâtes fraîches

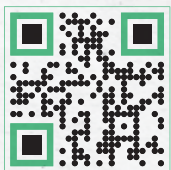
INFOS PRATIQUES

10 duos (20 personnes) maxi par atelier.

Inscription obligatoire auprès de Sandrine GUIRONNET :
s.guironnet@estrablin.fr • Tél. : 07 87 29 73 46

Chaque duo s'inscrit à un atelier et aura la possibilité de participer aux autres ateliers en fonction des places disponibles.

L'APRÈS-MIDI : BALADES / ÉCHANGES DE 14H À 16H30



Prescri'bouge

- Échanger avec les représentants de l'association « *Prescri'bouge* » et s'informer sur l'Activité Physique Adaptée. S'amuser avec des tests faciles d'aptitude physique.

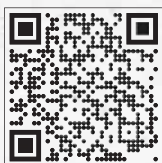
- Partir en balade accompagnée sur un parcours simple et ludique, d'1 heure environ et gagner une surprise à l'arrivée.

14h : Atelier confection d'une barre énergétique saine

14h30 : Départ de la balade

16h : Dégustation des barres énergétiques

- Animations enfants :
mur d'escalade et structure gonflable.

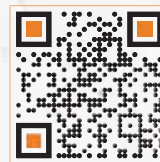


TOUTE LA JOURNÉE

- Collecte de dons au profit des actions de l'association des diabétiques de l'Isère.
- Stand d'information sur le diabète.

VIENNE

LE MATIN : ATELIERS CUISINE



Mama Trøtter

Animés par le restaurant « *Mama Trøtter* » de Vienne et la diététicienne Céline Durand

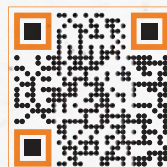
- Revisiter une recette traditionnelle en version saine : **9h30 à 11h** ou **11h à 12h30**

INFOS PRATIQUES

8 personnes maxi par atelier.

Inscription obligatoire auprès du service des sports de la mairie de Vienne : Tél. : 04 74 78 70 80 • sports@mairie-vienne.fr

L'APRÈS-MIDI : BALADES / ÉCHANGES DE 14H À 16H30



Vienne en forme

- Échanger avec les représentants de « *Vienne en forme* » et s'informer sur l'Activité Physique Adaptée. S'amuser avec des tests faciles d'aptitude physique.
- Partir en autonomie, à son rythme, à la découverte du centre-ville de Vienne, avec des étapes ludiques et gagner une surprise à l'arrivée. Départ et retour à la salle des fêtes de Vienne.
- Apprendre à confectionner une barre énergétique saine.





VIENNE

Salle des fêtes

Place de Miremont



ESTRABLIN

Maison des Associations

85, place de la Paix

Pour toute information complémentaire, contacter

Nellie Meunier

Chargée de mission santé • Direction cohésion sociale

nmeunier@vienn-condrieu-agglomeration.fr • 04 27 87 80 05

Organisé par



Avec le soutien de

