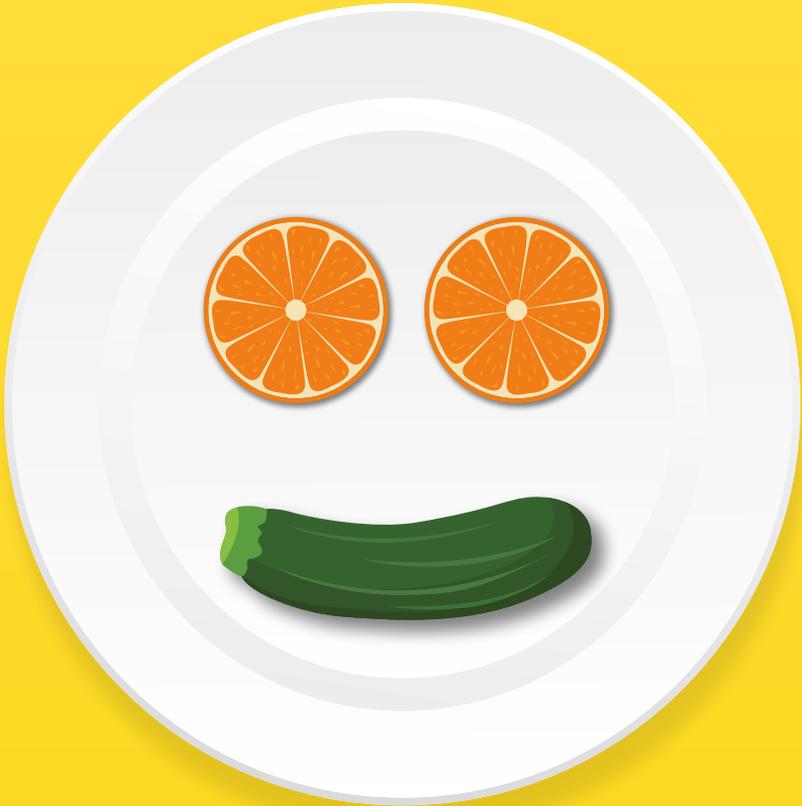


Bien dans son assiette !

*Le centre social "Orange Bleue" vous propose des actions
de sensibilisation à une alimentation saine et savoureuse*



*à Saint-Marcel
du 15 au 27 janvier 2024*

PROGRAMME

Plaisir et vitamines Exposition

DU 15 AU 27 JANVIER ①

À la bibliothèque

Envie de savourer des fruits et des légumes ? Une exposition qui sensibilise et encourage leur consommation ! Exposition ouverte à tous sur les horaires d'ouverture de la bibliothèque. Visites organisées pour les accueils de loisirs du mercredi. Expo prêtée par le service santé et handicap du Grand Chalonnais.

Papote en forme : une balade pour bouger !

MARDI 16 JANVIER de 9h30 à 11h30 ②

RDV devant l'Orange Bleue

Balade bien-être et échanges autour du lac de Saint-Marcel. Gratuit et sans inscription.

Atelier parent-enfant "Goûter sain goûter malin"

MARDI 16 JANVIER de 17h à 18h30 ③

En périscolaire Roger Balan

Sensibilisation à l'art du goûter équilibré : conseils, recettes et astuces pour des collations saines, savoureuses et zéro déchet. Atelier dédié aux familles fréquentant le périscolaire. Gratuit et sans inscription.

Intervenants → Service santé et handicap et service développement durable du Grand Chalonnais

Atelier "Les réseaux sociaux : quelle influence sur le comportement alimentaire ?"

MERCREDI 17 JANVIER de 14h à 16h ④

À l'Agora (95 Grande Rue)

Exploration ludique et décryptage des liens entre réseaux sociaux et alimentation.

Intervenante → Delphine Cudel. Atelier dédié aux ados, gratuit et sans inscription.



"Mimosa" : spectacle théâtre

JEUDI 18 JANVIER à 14h30 (scolaire) et 20h (Tout public) ⑤

Au Réservoir

« Au travers de cette fable autobiographique drôle, poétique et touchante de sincérité, Mimosa se dévoile. Elle nous raconte son passage de l'adolescence à l'âge adulte, et sa rencontre avec l'anorexie. Le temps de ses insomnies, elle se questionne, tente de comprendre son mal-être. Mimosa cherche à trouver sa place parmi ceux qui l'entourent au fil des mots qui apaisent. » Représentation suivie d'un temps d'échange avec l'autrice Amandine Raiteaux. Tarif du Réservoir : 10 à 12 euros

Atelier Petite Enfance "Éveil au goût"

VENDREDI 19 JANVIER à 9h30 ⑥

Au RPE (Relais Petite Enfance)

Atelier ludique d'éveil au goût. Découverte alimentaire avec le copain POP qui mange de toutes les couleurs. Atelier gratuit dédié aux enfants et assistants maternels fréquentant le RPE, sur inscription au RPE.

Intervenant → Service santé et handicap du Grand Chalonnais

Atelier parent-enfant "Le potager dans mon assiette"

VENDREDI 19 JANVIER de 17h à 18h30 ⑦

Salle Gressard

La nature s'invite avec originalité dans les 2 recettes que nous vous proposons de cuisiner en famille. Gratuit, sur inscription à l'Orange Bleue.

Intervenant → Interfel (INTERprofession des Fruits Et Légumes frais)

Atelier parent-enfant : "Manger sainement à moindre coût"

MARDI 23 JANVIER de 17h à 21h ⑧

Salle Jarreau

Atelier de sensibilisation, de conseils et d'idées pour des repas sains à petits prix. Préparation d'un repas suivi de sa dégustation. Gratuit, sur inscription à l'Orange Bleue.

Intervenant → Mutuelle Solimut

①

②

③

④

⑤

⑤

⑥

⑦

Lundi
15/01

Mardi
16/01

Mercredi
17/01

Jeudi
18/01

Vendredi
19/01

Samedi
20/01

Dimanche
21/01

⑧

⑨

⑩

⑪

Lundi
22/01

Mardi
23/01

Mercredi
24/01

Jeudi
25/01

Vendredi
26/01

Samedi
27/01

Dimanche
28/01



Atelier parent-enfant "Anti-gaspi"

MERCREDI 24 JANVIER de 17h à 19h ⁹

Salle Jarreau

Atelier ludique pour apprendre en famille à cuisiner les restes et à lutter contre le gaspillage alimentaire. Gratuit, sur inscription à l'Orange Bleue.

Intervenante ➔ diététicienne Delphine Cudel.

Atelier parent-enfant : "Goûter sain goûter malin"

VENDREDI 26 JANVIER de 17h à 18h30 ¹⁰

En périscolaire Jean Desbois

Sensibilisation à l'art du goûter équilibré : conseils, recettes et astuces pour des collations saines, savoureuses et zéro déchet. Atelier dédié aux familles fréquentant le périscolaire. Gratuit et sans inscription.

Intervenants ➔ Service santé et handicap et service développement durable du Grand Chalon

Concours de soupes avec animations et dégustation ouverte aux publics

SAMEDI 27 JANVIER, ouverture au public à 16h30 ¹¹

Salle Alfred Jarreau

Ce concours des soupes consiste à réaliser en temps réel une soupe dans le but de remporter le prix du concours. Inscription à l'Orange Bleue avant le 12 janvier. Modalités et inscription à l'orange Bleue.

Animations familiales proposées par Interfel, l'association des fruits et légumes frais et l'animatrice environnement de la commune.

	⁹			¹⁰		¹¹	
Lundi 22/01	Mardi 23/01	Mercredi 24/01	Jeudi 25/01	Vendredi 26/01	Samedi 27/01	Dimanche 28/01	

