

## LES EXPOSITIONS ET ATELIERS

### ATELIERS CUISINE AUTOUR DU COOKIE

Confection et dégustation de cookies originaux, jeu autour des différents types de farines et de sucres. **Animés par les mamans adhérentes au Centre Social et les professionnels**

Ouvert aux écoles primaires et maternelles de Bourges Nord. Sur inscription auprès du Centre Social de la Chancellerie.

### VENEZ DECOUVRIR L'ATELIER CULINAIRE SENIORS

Retrouver le plaisir de cuisiner et prévenir la dénutrition grâce à une cuisine simple et équilibrée. Ouvert au Seniors Sur inscription, et dans la limite des places disponibles, auprès du Centre Social du Val d'Auron.

### LES ALIMENTS: DE LA BOUTIQUE AU REFRIGERATEUR

Un atelier pour aborder le circuit de la chaîne du froid, l'hygiène du réfrigérateur, le décodage des étiquettes des produits manufacturés.

**Animé par la diététicienne de la société Ansamble.**

A destination des Seniors.

Sur inscription auprès des centres sociaux.

### EXPOSITION « LA BALADE DU BIEN MANGER »

Ateliers ludiques (tables des 7 erreurs, dégustations...), Exposition et Echanges autour du gaspillage alimentaire

**Animé par l'association Bio Berry**. Selon les créneaux : ouvert à tous

et/ou aux écoles maternelles et primaires de Bourges Sud,

Sur inscriptions auprès du Centre Social du Val d'Auron.

### ATELIER SANTE ET EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Identifier et connaître les familles d'aliments, savoir composer un repas équilibré.

**Animé par les diététiciennes de l'association « Pôle Nutrition »**. Ouvert

aux écoles primaires et maternelles de Bourges Sud.

Sur inscription auprès du Centre Social du Val d'Auron

### SENSIBILISATION AU COMPOSTAGE

Avec l'animateur du Programme Local de Prévention des Déchets de

la Direction Environnement et Développement Durable de **Bourges Plus**.

Ouvert à tous. Inscriptions auprès du Centre Social du Val d'Auron.

### « SI J'TE MANGE, TU ME SOIGNES ? »

Il existe de vrais aliments qui soignent, découverte des « aliments ».

**Animé par les infirmières du Centre de soins infirmiers et de prévention**

Ouvert à tous, sur inscription auprès des centres sociaux.

### GOUTERS ET PAINS DU MONDE

**Goûters/ petit déjeuner du monde** : Partenariat avec le Réseau d'Echanges Réciproques de Savoir, l'Épicerie Solidaire et le Centre Social de la Chancellerie. Chaque structure organise sur son site un goûter du monde pour cuisiner ensemble et découvrir une région du monde.

Ouvert à tous, sur inscription auprès du Centre Social de la Chancellerie

**Pains du monde** : les trois structures se retrouvent et partagent un atelier commun autour de la confection du pain, aliment conjugué de manière très diverse selon les régions du monde.

Exposition de pains réalisés par les habitants lors de la Fête des Voisins.

Ouvert à tous, sur inscription auprès du Centre Social de la Chancellerie.

### ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT

Atelier cuisine « petits pots » et information autour de la diversification

**Animé par les puéricultrices du Service de Protection Maternelle et Infantile du Conseil Départemental du Cher**, Prévention buccodentaire **animé par la Chargée de Prévention de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) du Cher.**

Ouvert à tous, sur inscription auprès du Centre Social du Val d'Auron

### JEU D'ENQUETE « QUELS ALIMENTS SE TROUVENT DANS CES TUBES ? »

Jeu parents-enfants autour des 5 sens et de la découverte des aliments.

Ouvert aux familles, sur inscription auprès du Service Accompagnement des Parentalités.

### ATELIER CUISINE « A TABLE LES ENFANTS ! »

Fabrication de tartines, ouvert à toutes les mamans.

Sur inscription, et dans la limite des places disponibles, auprès du Centre Social de la Chancellerie.

### PRESENTATION-DEGUSTATION DE PRODUCTEURS LOCAUX

**Animé par l'association Bio Berry**

Ouvert à tous, entrée libre.

## LES CONTACTS

— **Informations** : Mireille LEROY Coordinatrice du Contrat Local de Santé Espace Santé Parentalité 8 Avenue Stendhal 02.48.65.61.32 - mireille.leroy@ville-bourges.fr

— **Inscriptions expositions, ateliers** :  
**Centre Social du Val d'Auron** Place Martin Luther King 02.48.21.32.24  
**Centre Social de la Chancellerie** 8 rue Jules Louis Breton 02.48.24.18.47

— **Service Accompagnement des Parentalités** :  
**Florence GRIVEL** Espace Santé Parentalité 8 Avenue Stendhal 06.37.69.07.80 Email : florence.grivel@ville-bourges.fr

— **Inscription conférence « Bien manger pour bien vieillir »** :  
**Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique (CLIC) Berruyer** 7 avenue du 11 novembre 1918 02.48.23.25.33  
**Minibus Service Accompagnement** : 02.48.23.25.24

— **Soirée d'Echanges « les déterminants du comportement alimentaire »** :  
**Information et inscription auprès du Relai Assistants Maternels (RAM)** 7 avenue du 11 novembre 1918 02.48.23.25.15.

« Merci aux adhérents des Centres Sociaux de la Chancellerie et du Val d'Auron pour leurs idées, leurs créations, leur participation et leur investissement tout au long du projet »



Direction communication Ville de Bourges / Imprimerie Service Communautaire / Imprimé sur papier PEFC

DU LUNDI 15 AU  
VENDREDI 19  
MAI 2017

## SEMAINE DE PREVENTION EN NUTRITON

« BON APPETIT A TOUS »

Manger équilibré ( s'informer, se faire plaisir , partager )

Manger citoyen ( Consommer responsable et local )

Conférences, expositions, ateliers



Ouvert à tous  
entrée libre  
et gratuite



BOURGES  
Centre Communal  
d'Action Sociale

# PROGRAMME

## Lundi 15 Mai

### Matin :

- 9h00-10h00 et 10h00-11h00 **Ateliers cuisine autour du cookie**  
Centre Social de la Chancellerie
- 9h00-11h30 : **Jeu d'enquête « Quels aliments se trouvent dans ces tubes ? »** Espace Santé Parentalité - Lieu d'Accueil Parents Enfants Farandole 8 avenue Stendhal (Gibjoncs)
- 10h00-12h00: **Les aliments de la boutique au réfrigérateur**  
Centre Social du Val d'Auron

### Après-midi :

- 14h30-16h30 : **Les aliments de la boutique au réfrigérateur**  
Centre Social de la Chancellerie
- « **La balade du bien manger** »  
13h30-15h30 Ouvert aux écoles  
15h30-17h00 Ouvert à tous  
Centre Social du Val d'Auron
- 13h30-15h30 : **Coûters du monde** / Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs  
35 rue Paul Verlaine

## Mardi 16 Mai

### Matin :

- 9h00-12h00 : **Atelier cuisine « A table les enfants ! »**  
Centre social de la Chancellerie
- 9h30-11h30 : « **Si j'te mange, tu me soignes ?** »  
Centre Social du Val d'Auron

- 9h00-11h00 : **Atelier santé et équilibre alimentaire**  
Centre Social du Val d'Auron

- 11h00-14h00 : **Venez découvrir l'atelier culinaire Seniors**  
Centre Social du Val d'Auron

### Après-midi :

- 13h30-15h30 : **Atelier santé et équilibre alimentaire**  
Centre Social du Val d'Auron
- 13h30-15h30 : **Coûters du monde**  
Centre Social de la Chancellerie

- **A partir de 19h30 :**  
**Soirée d'Echanges assistants maternels « les déterminants du comportement alimentaire »**  
LAPE Courte Echelle -  
6 rue Elie Bourliaud (Val d'Auron)

## Mercredi 17 Mai

### Matin :

- 9h00-10h00 et 10h00-11h00 **Ateliers cuisine autour du cookie**  
Centre Social de la Chancellerie
- 9h30-11h30 : **« La balade du bien manger »**  
Ouvert aux écoles et à tous,  
Centre Social du Val d'Auron

- 9h00-12h00 : Présence des partenaires de l'organisation de la semaine autour d'un **barnum sur le marché de la Chancellerie**

### Après-midi :

- 14h00-17h00 : **Temps Fort « Le parcours des aliments : s'amuser pour s'informer »**  
Salle des fêtes de la Chancellerie
- 16h00-18h00 : **Présentation dégustation de producteurs locaux**  
Centre Social du Val d'Auron

- 18h30 : **Conférence/débat « Manger citoyen, ça fait du bien »**  
Centre Social du Val d'Auron

## Jeudi 18 Mai

### Matin :

- 9h00-11h00 : **« Si j'te mange, tu me soignes ? »**  
Centre Social de la Chancellerie
- 9h00-12h00 : **Petit déjeuner du monde**. Epicerie Solidaire  
7 rue Jean Rameau

- 9h30-11h30 : **« La balade du bien manger »**  
Ouvert aux écoles et à tous  
Centre Social du Val d'Auron

### Après-midi :

- 14h30 : **Conférence « Bien manger pour bien vieillir »**  
Institut National des Sciences Appliquées (INSA) de Bourges Amphithéâtre Papillon -  
88 boulevard Lahitolle

- **A partir de 14h00 :**  
**Sensibilisation au compostage**  
Centre Social du Val d'Auron

- 18h30-20h30 : **Soirée d'information « L'alimentation du jeune enfant »** Espace Santé Parentalité Lieu d'Accueil Parents Enfants Farandole 8 avenue Stendhal (Gibjoncs)

## Vendredi 19 Mai

### Matin :

- 9h30-11h30 : **Alimentation du jeune enfant et 10h00 Prévention buccodentaire**  
Centre Social du Val d'Auron

### Après-midi :

- **A partir de 13h30 :**  
**« Les pains du monde »**  
Centre Social de la Chancellerie

- 14h30-16h30 : **Conférence « Obésité, quels regards ? »**  
Salle du Duc Jean  
Hôtel du Département  
1 place Marcel Plaisant

- 13h30-15h30 : **« La balade du bien manger »**  
Ouvert aux écoles  
Centre Social du Val d'Auron

- **A partir de 19h00 :**  
**Fête des Voisins** Clôture de la semaine 2 sites : quartiers Chancellerie et Gibjoncs.

# LES EVENEMENTS

## 16/05 : SOIREE D'ECHANGES « LES DETERMINANTS DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE »

Proposée par le Relai Assistants Maternels (RAM) du CCAS  
Soirée réservée aux assistants maternels.  
Information et inscription auprès du RAM au 02.48.23.25.15

## 17/05 : TEMPS FORTS : « LE PARCOURS DES ALIMENTS S'AMUSER POUR S'INFORMER »

Venez participer en famille à l'après midi organisé par l'Espace Santé Parentalité, animations, prévention et ateliers ludiques autour du parcours des aliments (observation, mastication, digestion et évacuation).  
**Animé par les partenaires santé et prévention de Bourges Nord.**  
Ouvert à tous, entrée libre sans inscription.

## 17/05 : CONFERENCE/DEBAT « MANGER CITOYEN CA FAIT DU BIEN »

Conférence/débat pour échanger sur la consommation responsable et citoyenne et le « bien manger » ( Circuit court, producteurs locaux, le « bio », éviter le gaspillage alimentaire...  
**Animée par l'association « Bio Berry » et la chargé de mission de la Direction Environnement et Développement Durable de Bourges Plus.**  
Ouvert à tous. Sur inscription auprès du Centre Social du Val d'Auron.

## 18/05 : CONFERENCE « BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR »

Une conférence autour des besoins nutritionnels en fonction des âges, manger sain tout en se faisant plaisir.  
**Intervention de Solveig DARRIGO DARDINET, diététicienne nutritionniste.** Collation proposée à l'issue de la conférence.  
A destination des Seniors. Sur inscription auprès du Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) Berruyer Accompagnement en minibus pour les personnes à mobilité réduite.

## 18/05 : SOIREE D'INFORMATION « L'ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT »

Animé par la diététicienne du Comité Départemental d'Education pour la Santé (CODES) du Cher.  
Sur inscription auprès du Service Accompagnement des Parentalités.

## 19/05 : CONFERENCE « OBESITE, QUELS REGARDS ? »

Table ronde dans le Cher organisée dans le cadre des journées européennes de l'obésité. Animée par **les professionnels de l'Unité Diabétologie Nutrition du Docteur Philippe Walker et du Réseau Caramel - Centre hospitalier Jacques Coeur.** Avec la participation de **l'association de patients Elisée** de Besançon  
Ouvert à tous. Informations et inscriptions auprès de Mireille Leroy coordinatrice du Contrat Local de Santé.

## 19/05 : FETE DES VOISINS

Sur le principe **d'un grand repas partagé**, chacun apporte quelque chose à boire et/ou à manger.  
**Un moment festif pour fêter la clôture de la semaine** avec les professionnels, associatifs et habitants ayant participé au projet. 2 lieux :  
- **Quartier des Gibjoncs** : rue Alexandra David Neel (derrière la bibliothèque des Gibjoncs). Renseignements auprès du Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs (RERS) : Taina ou Bachir 02 48 65 08 31.  
- **Quartier de la Chancellerie** : haut de l'allée Gustave Eiffel (rue du marché). Renseignements auprès de l'Epicerie Solidaire : Clément 02 48 65 69 81

## RENCONTRES ET ECHANGES AU SEIN DES 7 STRUCTURES D'ACCUEIL DU JEUNE ENFANT (SAJE) DU CCAS BOURGES

Exposition sur « les conduites alimentaires » **Rencontres et échanges avec les professionnelles des SAJE.**  
« Les repas à la crèche » - Présentation des différents repas proposés aux enfants, dégustation et échanges. **Animé par la société Ansamble, prestataire de la restauration.**  
Ouvert aux parents fréquentant les SAJE.

