



Action sociale

Du 22 au 26 novembre

UNE SEMAINE POUR MIEUX MANGER

Une alimentation saine et économique

AU MENU CETTE SEMAINE :

Consultation d'une diététicienne, conférences ludiques et dégustations, atelier cuisine à base de produits locaux... Gratuit et ouvert à tous.

Inscriptions : accueil-social@mairie-coueron.fr ou 02 40 38 51 35

● ● www.ville-coueron.fr

Centre Communal d'Action Sociale de Couëron

9 place Charles-de-Gaulle

02 40 38 51 35 - contact@mairie-coueron.fr - www.ville-coueron.fr



AU MENU CETTE SEMAINE

Une alimentation saine et économique

Tous les
jours

● ● **Documentation**, dépliants, bonnes astuces, fiches-recettes pratiques...,

AU CCAS ET DANS LES CENTRES SOCIOCULTURELS

Lundi 22
Mercredi 24
13h30-17h

● ● Présence d'une **diététicienne** au CCAS : conseils pratiques, petits jeux et mini-tests...,

AU CCAS

Mardi 23
10h-13h45

● ● **Un atelier cuisine** collectif «produits locaux et de saison»,

AU CENTRE HENRI-NORMAND

Mardi 23
14h-16h

Jeudi 25
18h-20h

● ● **Conférences-ateliers « Manger sain à petit prix »**, pour comprendre l'impact de l'alimentation sur votre santé tout en vous amusant : échanges sur les pratiques alimentaires, astuces et informations pour adopter un mode de vie plus sain et adapté aux petits budgets,

SALLE DE L'ESTUAIRE

SALLE MILLE-CLUBS

Mercredi 24
9h-11h30

● ● **Un atelier « petits pots »** dédié à la confection de petits pots pour bébé suivi d'une table ronde autour de l'alimentation du jeune enfant (*réservé aux jeunes parents inscrits auprès de l'EDS*).

AU CENTRE HENRI-NORMAND

Ateliers gratuits et ouverts à tous,
sur inscription au CCAS :
accueil-social@mairie-coueron.fr
02 40 38 51 35