



LA SEMAINE DU BIEN MANGER

Ateliers cuisine, conférences, spectacles, restaurant éphémère...

Du 18 au 24 septembre 2022

OUVERT À TOUS
GRATUIT



www.coeur-avesnois.fr





Dimanche 18 sept.

de 9h00 à 12h00 sur inscription

Parcours santé et brunch (adultes et familles)

- Accueil petit déjeuner
- Parcours santé (*cardio, renforcement musculaire*)
- Brunch (5 €/adulte ; 3 €/enfant)

Parc de l'Abbaye de Liessies

14h00 inscriptions souhaitées

Spectacle "la confiserie magique"

Agnès, la magicienne - A partir de 3 ans

Salle des fêtes, Liessies

16h00 inscriptions souhaitées

Spectacle "l'aventure est dans votre cuisine"

Comédie Picardie - A partir de 12 ans

Salle des fêtes, Sains-du-Nord



Lundi 19 sept.

de 10h00 à 11h00 sur inscription

Atelier cuisine (18 mois-6 ans)

Réalisation d'un bowl cake

Relais Petite Enfance, Prisches

14h00 sur inscription

Atelier cuisine (adultes)

Marmelade de pomme et crumble potiron comté

Salle des fêtes, Flaumont-Waudrechies



Mardi 20 sept.

de 13h30 à 16h30 sur inscription

Découverte du compostage (service environnement 3CA)

Mairie, Dimont

14h00 sur inscription

Atelier confitures et conserves (adultes)

Salle des fêtes, Etroeungt



Mercredi 21 sept.

de 14h00 à 17h00 sur inscription

Animations en ludothèque (enfants)

Sains-du-Nord, Prisches, Etroeungt

de 14h00 à 17h00 sur inscription

Animations en médiathèque (enfants)

Avesnes-sur-Helpe, Etroeungt, Prisches



Jeudi 22 sept.

10h00 inscriptions souhaitées

Conférence "bien se nourrir en vieillissant"

(Marine Poivre, diététicienne nutritionniste)

Centre Hospitalier du Pays d'Avesnes, Avesnes-sur-Helpe

14h00 inscriptions souhaitées

Balade sauvage et savoureuse (Le Sens du Goût)

La voie verte, Solre-le-Château

Vendredi 23 sept.

10h00 inscriptions souhaitées

Conférence "bien se nourrir en étant diabétique"

(Marine Poivre, diététicienne nutritionniste)

Hôpital de Felleries-Liessies

14h00 sur inscription

Atelier cuisine "Cuisine d'autrefois" et séance de dédicaces par Odile Bazin

Salle des fêtes, Saint-Hilaire-sur-Helpe

Samedi 24 sept.

10h00 sur inscription

Food Tour

Randonnée pédestre gourmande (5-7 km)

La place de Prisches

de 14h00 à 17h00 sur inscription

Olympiades des Toqués

Epreuves sportives et quizz du Chef, à partir de 4 ans

Complexe sportifs, rue du Cheval Blanc, Sars-Poteries

19h00 sur inscription

Restaurant éphémère

(Maison Aubépines, Oliver Twist, Home Cooking)

Place de Doulers



Un resto en plein air :
3 restaurateurs, un prix fixe !
Découvrez différents plats
et composez votre menu !

Inscriptions au 03 27 70 73 21
jpignataro@coeur-avesnois.fr



*La semaine du bien manger est organisée dans le cadre
du Plan Alimentaire Territorial Sambre-Avesnois
et s'inscrit dans l'action de la 3CA :
le bien manger tout au long de la vie.*

LE PLAN ALIMENTAIRE TERRITORIAL SAMBRE-AVESNOIS, C'EST QUOI ?

C'est un projet collectif visant à rapprocher les producteurs, les transformateurs, les distributeurs, les collectivités territoriales, les acteurs de la société civile et les consommateurs. Il tend à développer une agriculture durable pour une alimentation de qualité sur un territoire donné.

Les 4 intercommunalités de l'Arrondissement d'Avesnes-sur-Helpe sont signataires du PAT émergent sur le territoire, et assurent, avec le Parc naturel Régional de l'Avesnois, le portage politique localement.

LES OBJECTIFS SPECIFIQUES DU PAT-SA 2022-2024

Recréer des liens entre les consommateurs, les producteurs et acteurs locaux.
Œuvrer pour que tous les habitants du territoire prennent connaissance de l'origine des produits qu'ils consomment, et qu'ils aient une meilleure approche de leur alimentation pour acquérir les bons réflexes.