



## PROGRAMME CULTUREL

*pour répondre à vos questions  
sur l'**alimentation** et le bien-être*

# C'est chez vous et pour vous !

animations, conférences  
et dégustations commentées

*à destination de tous*



Edition 2013-14



# Programme :

Date	Horaire	Événement	Thématique
21.11.13	11h30 à 14h	Animation	<b>Des groupes, des aliments</b> introduction à l'équilibre alimentaire, groupes d'aliments et recommandations.
12.12.13	11h30 à 14h	Animation	<b>Repas attitude</b> (re)découvrir l'importance des différents repas d'une journée..
23.01.14	17h à 19h	Conférence et dégustation	<b>Mieux manger pour vivre mieux</b> base de l'équilibre alimentaire et les besoins du corps.
13.02.14	11h30 à 14h	Animation	<b>Étiquettes &amp; Co</b> la lecture d'étiquette nutritionnelle et le casse-tête qualité/prix.
20.03.14	11h30 à 14h	Animation	<b>Les 5 sens</b> expérimenter l'alimentation avec ses 5 sens.
24.04.14	11h30 à 14h	Animation	<b>Les produits de nos régions</b> re)découvrir les spécialités culinaires de nos terroirs auvergnats.
22.05.14	17h à 19h	Conférence et dégustation	<b>Alimentation au travail</b> base de l'équilibre alimentaire et les besoins du corps.
19.06.14	11h30 à 14h	Animation	<b>Qui mange quoi ?</b> les cultures culinaires du monde au travers des photos de P. Mezel.
25.09.14	11h30 à 14h	Animation	<b>Gaspi plus</b> problématiques, trucs et astuces autour du gaspillage alimentaire.
23.10.14	11h30 à 14h	Animation	<b>Le panier des 4 saisons</b> la saisonnalité des fruits et légumes en toute simplicité.
20.11.14	17h à 19h	Conférence et dégustation	<b>Stress et alimentation</b> Impacts du stress sur son alimentation et petites astuces pour son bien-être.
11.12.14	11h30 à 14h	Animation	<b>Alimentation durable</b> raisonnée, Bio, circuit court, équitable : à vous de choisir !