GRATUIT

Bien manger sans se ruiner !

Lundi 07/12, 14/12 et 25/01
Mercredi 02/12, 16/12 et 06/01



3 ateliers théoriques
3 ateliers pratiques

dirigés par Cléa, Diététicienne - Nutritionniste

à destination des séniors

à Pontailler/Saône

Attention, places limitées

Ateliers pratiques : salle des fêtes, Pontailler/Saône
Ateliers théoriques : salle de réunion CAP Val de Saône, 1er étage
(à côté de l'Entraide cantonale)

Ateliers

PÔLE D'ÉQUILIBRE TERRITORIAL ET RURAL CÔTE-D'OR
Val de Saône Vingeanne
VDSV

PÔLE D'ÉQUILIBRE TERRITORIAL ET RURAL
CLS Contrat Local de Santé
VDSV

Côte-d'Or Conférence des financeurs Prévention de la perte d'autonomie

Action réalisée avec le financement de la Conférence Départementale-Métropolitaine de la Prévention de la Perte d'Autonomie de Côte-d'Or

Happy and free

Inscriptions au 03.80.47.46.02 ou par mail à sante@vdsv.fr

cnsa ars Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté

Bien manger sans se ruiner !

Lundi 07/12, 14/12 et 25/01
Mercredi 02/12, 16/12 et 06/01



Vous souhaitez participer aux ateliers cuisine organisés par le PETR Val de Saône Vingeanne sur Pontailler-sur-Saône, alors n'attendez plus !

"Bien manger sans se ruiner" est un événement culinaire et diététique convivial qui invite les séniors de Pontailler-sur-Saône et des communes voisines à explorer le monde de la nutrition santé avec des produits locaux et des recettes abordables et faciles d'accès.

Cléa, Diététicienne - Nutritionniste, connu pour sa passion pour les ingrédients frais et ses recettes pratiques, propose une approche de la cuisine qui allie simplicité, économie et bien-être. Ses cours théoriques et ses conseils techniques vous aideront à transformer des ingrédients du quotidien en plats équilibrés et savoureux.

N'attendez plus, inscrivez-vous dès à présent pour participer aux ateliers pratiques qui se tiendront les (limité à 12 personnes/atelier) à la salle des fêtes :

- Mercredi **02 décembre** 2026 de 10h30 à 13h00
- Mercredi **16 décembre** 2026 de 10h30 à 13h00
- et mercredi **06 janvier** 2027 de 10h30 à 13h00

A l'issue vous partagerez ensemble les plats cuisinés !!!!

Ou, participer à l'un des 3 ateliers théoriques qui se dérouleront dans la salle de réunion de la communauté de communes 11 rue de la gare à Pontailler/Saône (au niveau de l'Entraide cantonale) de de 14h00 à 15h30 les :

- Lundi 7 décembre 2026 - *Equilibre alimentaire*
- Lundi 14 décembre 2026 - *Bien manger sans se ruiner*
- et lundi 25 janvier 2027 - *Apprendre à lire les étiquettes*

Attention, nombre de places limitées.

Inscription et renseignements auprès du PETR Val de Saône Vingeanne au :

03.80.47.46.02 du lundi au vendredi sauf le mercredi après-midi
ou par mail à l'adresse sante@vdsv.fr

Action mises en place par le PETR Val de Saône Vingeanne dans le cadre de son Contrat Local de Santé,

grâce au financement de la Conférence Départementale-Métropolitaine de la Prévention de la Perte d'Autonomie de Côte-d'Or

et le soutient financier de la CNSA et de l'ARS Bourgogne-Franche-Comté