



# 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](http://www.coeur-avesnois.fr) /  : La semaine du bien manger





## 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

15h00 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 Dourlers



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 émergeant 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.