

Mieux manger !
Mieux bouger !



Le Mois de la
Nutrition
en Lomagne

Communauté de Communes
de la Lomagne Tarn et Garonnaise

Tél. : 05 63 65 34 26

Tél. : 05 63 02 42 32



Du 7 mars au
9 avril 2016

Ouvert au
public & scolaires

Gratuit

Cofinancé dans le cadre du Contrat Local de Santé de la Lomagne Tarn et Garonnaise par l'Agence Régionale de Santé



» Ouvert au public

Gratuit

12 mars 2016 à 19h : Soirée Top chef «Mieux manger, mieux bouger» » Service Municipal Jeunesse de Beaumont » 33, rue Esplanade
» Préparation d'un repas par les ados avec une diététicienne » Dégustation ouverte aux parents sur inscription (places limitées)
SMJ contact : 06 68 54 16 76 - Participation libre.

31 mars 2016 à 20h30 : Soirée «L'alimentation au cœur de la relation parent-enfant, et si on en parlait ?» » organisée par l'Association P'tits Loups
» Communauté de Communes de la Lomagne Tarn et Garonnaise » Intervention d'une psychologue et d'une diététicienne.

7 avril 2016 à 20h30 : Forum Santé Jeunes
» Maison Fermat Beaumont organisé par le PIJ.
» Soirée café-parents sur le thème de l'adolescence animée par la Maison des Ados de Montauban.

9 avril 2016 à partir de 9h : «Bougez pour votre cœur!» » Centre Midi-Gascogne Beaumont
» 3 parcours randonnée au départ du Centre Midi Gascogne (1, 5 ou 10 km)
» Ateliers dépitage, démos sportives, séances d'éducation à la diététique...

» Activités réservées aux scolaires des établissements concernés

Gratuit

Semaine du 7 mars 2016 : Atelier de sensibilisation des parents à la confection d'une semaine des menus scolaires » GLPE (parents d'élèves) Ecole élémentaire P. de Fermat.

7 au 11 mars 2016 : «Je compose mon menu et j'évalue mon activité physique» » LEAP Lestonnac et Collège St Joseph Beaumont » Composition du menu sur une semaine par les élèves et évaluation de leur activité physique.

Mars 2016 : ateliers sur la nutrition «Apprendre à mieux manger» » Ecole Ste Lucile Beaumont animés par une diététicienne.

Mieux manger !
Mieux bouger !

Le Mois de la Nutrition en Lomagne

Mars 2016 : Ateliers sensoriels gustatifs » Crèche Les P'tits Loups Beaumont » Ateliers parents-enfants de la crèche et visite des cuisines centrales organisée par l'Association les P'tits Loups.

Mars-avril 2016 : Ateliers ludiques sur la nutrition (temps périscolaires TAP et ALAE)
» Ecole élémentaire P. de Fermat, Ecole maternelle du Blanc Beaumont » Ateliers organisés par la Mairie de Beaumont et LEC Grand Sud.

Mars-avril 2016 : Ateliers «Mieux manger, mieux bouger» animés par Fermat Science
» dans les écoles de Sérignac, Larrazet et Beaumont.

Mars-avril 2016 : Ateliers cuisine «Je compose les menus avec Hèlène» (temps périscolaires TAP)
» Ecole élémentaire de Larrazet organisés par la Mairie de Larrazet.

Mars-avril 2016 : Elaboration d'un set de table sur le thème de la nutrition » Lycée des Métiers du Bâtiment et de la Topographie de Beaumont.

Mars-avril 2016 : Ateliers «Activité physique et nutrition, lecture d'emballages alimentaires» » Collège Despeyrous Beaumont (classes de 6ème).

8 avril 2016 : «Bougez pour votre cœur!» » Centre Midi-Gascogne Beaumont » Accueil des collégiens de 3ème des établissements beaumontois.

8 avril 2016 à 17h30 : «Grandir c'est manger mieux et bouger un peu» » Ecole primaire Lavit
» Ateliers parents sur le thème de la nutrition animés par une diététicienne libérale et l'animatrice pédagogique de l'OCCE.

7-8 avril 2016 : Forum Santé Jeunes
» Salle des fêtes Beaumont » Accueil des collégiens et lycéens des établissements de Beaumont. » Divers ateliers sur la prévention santé jeunes dont un sur l'équilibre alimentaire.