

## Informations pratiques

### LIEUX ET HORAIRES

#### Plainpalais

Mardi 18h-22h  
Espace de quartier Plainpalais  
Rue des Minoteries 3, Genève  
Arrêt TPG: Augustins

#### Sorties en extérieur

Samedi 9h-14h  
Le lieu de rendez-vous sera annoncé à l'avance aux participant·e·s.

### TARIFS

5 CHF par atelier (repas compris)

### INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

Joël Bovey, diététicien  
079 245 79 19  
dietetique@caritas-ge.ch

**CARITAS** Genève

Rue de Carouge 53  
1205 Genève  
022 708 04 44  
www.caritas-ge.ch  
CCP 12-2726-2



# CUISINE ET SANTÉ



Tous solidaires

Automne 2022

**CARITAS** Genève

## LES ATELIERS « CUISINE ET SANTÉ »

Bien manger est important pour la santé, mais quand le budget devient serré, c'est souvent sur la nourriture que l'on économise. Pourtant, il est possible de manger sainement avec un petit budget.

**Vous avez envie de découvrir des astuces pour élaborer des repas équilibrés à petits prix et ensuite pouvoir les reproduire chez vous ?**

Sous la supervision d'un diététicien, ces ateliers vous permettront de réfléchir à votre manière de vous alimenter, d'identifier les « bons gestes » et d'acquérir de nouvelles habitudes.

Une thématique différente est abordée à chaque atelier, puis un repas est préparé et partagé ensemble. Ces ateliers sont **ouverts à toutes et à tous** et permettent à chacun·e de partager ses savoirs.

### TÉMOIGNAGES

« Les moments d'échange avec des personnes de différents horizons étaient très riches humainement et m'ont donné l'opportunité de connaître des cuisines et des idées d'ailleurs. »

« Les ateliers m'ont permis de réfléchir aux ingrédients que j'achète et ils ont changé ma manière de choisir les aliments lorsque je fais des courses. »

« J'ai appris à cuisiner tout aussi bien mais à moindre frais et je fais plus attention à l'équilibre alimentaire. »

## PROGRAMME AUTOMNE 2022

Date	Thème	Lieu
Mardi 30 août	Compost	À définir
Mardi 6 septembre	Kimchi, sauerkraut, curtido	Plainpalais
Mardi 13 septembre	Citron confit	Plainpalais
Mardi 20 septembre	Économie et budget	Plainpalais
Mardi 4 octobre	Courge	À définir
Mardi 11 octobre	Graisses cachées	Plainpalais
Samedi 5 novembre	Marche sportive*	À définir
Samedi 12 novembre	Réserve en cas de report*	À définir
Samedi 19 novembre	Zumba	Plainpalais
Mardi 22 novembre	Rythme signé	Plainpalais
Mardi 29 novembre	Repas ethnique	Plainpalais

### NOUVEAUTÉ - DÈS JANVIER 2023

Chaque dernier jeudi du mois de 18h à 22h, un atelier animé par nos ambassadrices de la santé aura lieu à la **Servette**, à l'Espace de quartier Soubeyran (Rue Soubeyran 10).

\* Les ateliers en extérieur peuvent être repoussés en cas de météo inappropriée ou annulés.