

# ATELIER SANTÉ VILLE

*Programmation 2024*

*Mai-Juin*

## ATELIERS NUTRITION

---

17 mai - 21 mai - 7 juin - 21 juin

14H30 - 16H

Maisons d'activités de Flers Agglo

Manger équilibré au long de l'année et se régaler. L'équilibre n'est pas synonyme de restrictions !

Planifier ses repas permet un bon équilibre alimentaire, de varier les plaisirs, de limiter le gaspillage et d'optimiser son budget.

Apprenez à repérer les produits de saison, privilégiez la variété et préparez des assiettes équilibrées !



*Animés par  
Peggy BIDARD  
Diététicienne*

# ATELIER SANTÉ VILLE

*Juillet - Août - Septembre*

## Ateliers Nutrition

---

01 juillet - 17 septembre

14H30 - 16H

Maisons d'activités  
de Flers Agglo



*Animés par Peggy BIDARD  
Diététicienne*



*Animés par le  
CPIE Collines  
Normandes*

## Rallye vélo et randonnées

---

16 juillet - 14H-17H

Randonnée en Suisse Normande  
au bord de la Rouvre  
(Site Maison de la Rivière)

30 juillet - 14H-17H

Rallye vélo familial sur le thème  
des plantes comestibles

12 août - 14H30-17H30

Randonnée "spéciale survie"

Reconnaître les plantes qui se mangent, savoir  
fabriquer une corde ou un sifflet avec les  
éléments de la nature



# ATELIER SANTÉ VILLE

*Octobre - Novembre - Décembre*

## Ateliers Nutrition

01 octobre - 18 octobre - 08  
novembre - 22 novembre - 6  
décembre - 17 décembre

14H30 - 16H

Maisons d'activités de Flers Agglo



*Animés par Peggy BIDARD  
Diététicienne*

## Balades d'Automne

25 octobre - 14H-17H

Sortie au Mont de Cerisy - Balade nature et  
châtaignes grillées

30 octobre - 17H30-19H30

Balade nocturne dans le bocage - Découverte  
de la faune nocturne



*Animées par le CPIE  
Collines Normandes*

## Usage des écrans

18 décembre - 23 décembre - 26  
décembre - 27 décembre - 8 janvier  
14h-17H

Conception, tournage et réalisation d'un clip  
vidéo



*Animé par  
Arthur ALLIZARD*

**Les ateliers nutrition, tournage vidéo ,  
balades et randonnées sont programmés  
dans le cadre des Ateliers Santé Ville 2024**

**Ateliers et animations organisés avec :**  
**les maisons d'activités de Flers Agglo**  
**le CPIE Collines Normandes**  
**Studio Tonus**  
**Peggy BIDARD**



Inscriptions auprès des maisons d'activités  
Emile Halbout et Saint-Michel :

**MAISON D'ACTIVITÉS  
EMILE HALBOUT**

2 rue Pierre Lemièrre  
61100 FLERS

02 33 64 25 73

[emilehalbout@flers-agglo.fr](mailto:emilehalbout@flers-agglo.fr)

**MAISON D'ACTIVITÉS  
SAINT MICHEL**

25 rue du Mont Saint-Michel  
61100 FLERS

02 33 62 33 10

[saintmichel@flers-agglo.fr](mailto:saintmichel@flers-agglo.fr)

