

## Informations pratiques

### LIEUX ET HORAIRES

#### Plainpalais

Mardi 18h-22h  
Espace de quartier Plainpalais  
Rue des Minoteriers 3, 1205 Genève  
Arrêt TPG: Augustins

#### Servette

Jeudi 18h-22h  
Espace de quartier Soubeyran  
Rue de Soubeyran 10, 1203 Genève  
Arrêt TPG: Vieusseux

### 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



Ateliers de promotion santé  
Apprendre à cuisiner équilibré  
avec un petit budget

Tous solidaires

Hiver 2023

**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'acquiescer 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 HIVER 2023

### Espace de quartier Plainpalais

Date	Thème	Lieu
Mardi 10 janvier	Dry January	Plainpalais
Mardi 17 janvier	Biodanza	Plainpalais
Mardi 24 janvier	Protéines	Plainpalais
Mardi 31 janvier	Protéines végétales fermentées	Plainpalais
Mardi 7 février	Apaiser l'esprit	Plainpalais
Mardi 14 février	Méditation sonore	Plainpalais
Mardi 28 février	Equilibre alimentaire	Plainpalais
Mardi 7 mars	En jeu alimentaire	Plainpalais
Mardi 14 mars	Sel	Plainpalais
Mardi 21 mars	Repas ethnique	Plainpalais

### Espace de quartier Soubeyran (nouveau lieu)

Date	Thème	Lieu
Jeudi 26 janvier	Protéines	Servette
Jeudi 16 février	Sucres	Servette
Jeudi 30 mars	Soda	Servette