



Dijon

réveille

2017

vosre

santé

Jongle avec tes sens, renforce ton équilibre !

16, 17 & 18 mars 2017

Place de la République * Entrée gratuite

Petit déjeuner équilibré offert dès 7h30 le vendredi 17 mars

16 mars

Scolaires

Sur inscription

17 mars

Tous publics
& publics prioritaires

7h30 → 17h

NOUVEAUTÉ

18 mars

Familles

10h → 17h

En tant que **ville santé** de l'organisation mondiale de la santé et **ville active** du programme national nutrition santé (PNNS), **Dijon s'engage en faveur de la nutrition.**

Ainsi, Dijon ville santé, AgroSup Dijon, l'UFR STAPS et les partenaires locaux du contrat local de santé du Grand Dijon invitent le public à partager **un moment privilégié** autour de l'**alimentation** et de l'**activité physique** dans le cadre du **"Village goût nutrition santé"**.

Le thème de cette année **"Jongler avec les sens, renforce ton équilibre !"** permettra d'aborder les **5 sens** à travers des ateliers ludiques, toujours dans le respect des recommandations nutritionnelles.



Les temps forts

Vendredi 17 mars
de 7h30 à 11h

Dijon réveille
votre santé
et vous offre un
petit déjeuner
coloré !

— Au choix —

- Brun boisé
- Vert émeraude
- Soleil orange
- Violet fruité

Samedi 18 mars
de 10h à 17h

Initiations
sport santé

— Au programme —

- Randonnées urbaines (11h30 et 14h30 : durée 1h)
- Gymnastique douce
- Stretching postural
- Pilates

Samedi 18 mars
de 13h30 à 17h

Ateliers culinaires
de Monique et sa
table gourmande

— Au menu —

- Panna cotta de betteraves rouges
- Soupe d'agrumes au naturel...

Les activités en continu accessibles à tous

- **Jeudi 16 mars de 9h à 16h :** scolaires (sur inscription)
- **Vendredi 17 mars de 7h30 à 17h :** tous publics et groupes (sur inscription)
- **Samedi 18 mars de 10h à 17h :** familles

Bilans nutritionnels personnalisés

- **Bénéficiez gratuitement d'un bilan de vos habitudes alimentaires et de votre condition physique.**

Activités physiques

- **Mises en situation, activités ludiques autour de l'ouïe, de la vue et du toucher.**
- **Initiations à différentes activités (randonnée...) en lien avec le "Sport santé".**

Ateliers & quiz

- **Jeu de l'oie et marelle sensoriels pour tout savoir sur le PNNS.**
- **Ateliers autour du sucre et des acides gras.**



EN PARTENARIAT AVEC : CCAS DE LA VILLE DE DIJON / CDRP 21 / CFA LA NOUE / DRDJSCS BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ / DSDEN DE LA CÔTE-D'OR / IFSI DU CHU DE DIJON / IREPS BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ / MGEN / MONIQUE SALÉRA / PIROUETTE CACAHUÈTE / UNIS-CITÉ / SPORT POUR TOUS