

# PROGRAMME DES ATELIERS

MAI À AOÛT 2025

Veillez trouver, ci-joint, le nouveau programme des ateliers pour la période de mai à août 2025. L'inscription aux ateliers est **obligatoire**, il est impératif de **prévenir en cas d'empêchement** car le nombre de place est limité. Merci de votre compréhension.

Inscriptions par téléphone au **03.67.22.04.44** ou par mail : **secretariat.strasbourg@poleapsa.fr**



## Intervenants :

### Diététiciennes :

- Camille Cavajani
- Laetitia Dell'Anese
- Fanny Baumler

**Infirmière :** Valérie Porcher

**Psychologue :** Marine Borek

Pour les ateliers ZOOM, les codes vous seront adressés la veille de l'atelier, par email. Merci de vous connecter 5 min avant le début de l'atelier et de bien vouloir respecter les consignes suivantes :

- Connectez vous uniquement si vous êtes inscrit
- Activez votre caméra pour une question d'équité entre chaque participant
- Privilégiez un environnement calme
- Eteignez votre téléphone portable

# ATELIERS ZOOM



27-mai	12h00 -13h00	Les différentes sources de protéines
5-juin	12h30-13h30	Comment gérer mes apports en sel
13-juin	12h-13h	Comment adapter les quantités dans mon assiette ?
20-juin	12h-13h	Comment bouger au quotidien
2-juil.	17h-18h15	Discussion libre autour du diabète
3-juil.	17h-18h	Bases d'une alimentation équilibrée
23-juil.	11h-12h	Comment mieux connaître les graisses ?
28-juil.	17h-18h30	Obésité,traitements: parlons-en?
5-août	17h-18h	Comment mieux connaître les glucides?
7-août	17h-18h30	Maladie coronarienne et AVC
20-août	11h30-12h30	Comment déchiffrer les étiquettes ?
26-août	12h-13h	Le petit déjeuner équilibré



# ATELIERS STRASBOURG

BATIMENT DU CEED, BOULEVARD RENÉ LERICHE (DERRIÈRE L'HOPITAL HAUTEPIERRE)

21-mai	10h-12h	Petit déjeuner équilibré
23-mai	10h-12h	Comment bouger au quotidien ?
26-mai	10h-12h	Discussion libre autour du diabète
27-mai	14h-16h	Groupe de parole : Regards sur votre alimentation
28-mai	14h-16h	Manger en pleine conscience
6-juin	10h-12h	Comment adapter les quantités dans mon assiette ?
10-juin	10h-12h	Comment déchiffrer les étiquettes ?
12-juin	17h-18h	Comment mieux connaître mes glucides?
17-juin	14h-16h	Bases d'une alimentation équilibrée
18-juin	10h-12h	Obésité,traitements: parlons-en?
19-juin	10h-12h	Groupe de parole : Anxiété, peur, stress
10-juil.	16h-18h	Cuisiner vite, sain et malin
16-juil.	14h-16h	Maladie coronarienne et AVC
29-juil.	14h-16h	Comment mieux connaître les graisses ?
31-juil.	14h-16h	Groupe de parole: Les activités physique et moi
4-août	13h30-15h30	Comment gérer ses apports en sel?
7-août	10h-12h	Les différentes sources de protéines
12-août	14h-16h	Bases d'une alimentation équilibrée
21-août	14h16h	Groupe de parole : Motivés pour perdre du poids ?

## ATELIERS CUISINE

BATIMENT DU CEED, BOULEVARD RENÉ LERICHE (DERRIÈRE L'HOPITAL HAUTEPIERRE)

7-juin	9h30-11h30	Atelier cuisine petit déjeuner
5-juil.	9h30-11h30	Atelier cuisine d'été
2-août	9h30-11h30	Atelier cuisine d'été (même atelier que le 5 juillet)

# ATELIERS ILLKIRCH

LA LICORNE, 10 ALLÉE FRANCOIS MITTERAND

25-juin	10h-12h	Comment gérer ses apports en sel
9-juil.	16h-18h	Comment adapter les quantités dans mon assiette
23-juil.	14h-16h	Obésité, traitements: parlons-en?
6-août	13h30-15h30	Cuisinez vite, sain et malin

# SCHILTIGHEIM

HUMANIS, 7 RUE DU HÉRON

31-juil.	15h-16h30	Comment adapter les quantités dans mon assiette?
----------	-----------	--

# HAGUENAU

CABINET MÉDICAL, 3 RUE DE LA REDOUTE

23-mai	10h-11h30	Comment mieux connaître les glucides ?
20-juin	10h-12h	Manger en pleine conscience
17-juil	10h-12h	Comment bouger au quotidien
1-août	10h-12h	Comment adapter les quantités dans mon assiette

# ATELIERS BRUMATH

PATIO DES ASSOCIATIONS, 7 RUE JACQUES KABLÉ

4-juin	10h-12h	Comment mieux connaître les graisses ?
25-juil.	10h-12h	Petit déjeuner équilibré
8-août	14h-16h	Discussion libre autour du diabète
22-août	10h-12h	Comment gérer mes apports en sel ?

# BISCHWILLER

SALLE DE RÉCEPTION DU LION D'OR

3-juin	11h-12h30	Cuisiner vite, sain et malin
29-juil	13h-14h30	Comment adapter les quantités dans mon assiette

# MARLENHEIM

ESPACE APPREDERIS, SALLE RUST, 5 PLACE DU KAUFHAUS

24-juin	10h-12h	Comment mieux connaître les graisses?
26-juin	10h-12h	Comment bouger au quotidien ?
8-juil.	14h-16h	Bases d'une alimentation équilibrée
10-juil.	14h-16h	Maladie coronarienne et AVC
7-août	16h-18h	Cuisinez vite, sain et malin

# ATELIERS HERBITZHEIM

MAISON DE SANTÉ, 17 RUE DE KESKASTEL

12-mai	10h-12h	Manger en pleine conscience
2-juin	14h-16h	Obésité, traitements: parlons-en?
30-juin	10h-12h	Cuisinez vite sain et malin
22-août	10h-12h	Comment bouger au quotidien ?

# DIEMERINGEN

CENTRE DE SOINS INFIRMIERS, 13 RUE DES REMPARTS

11-juil. 14h-16h Le petit déjeuner équilibré





# RECETTE

## WRAPS AU POULET PANÉ CORN FLAKES

### • POULET PANÉ AU CORN FLAKES

4   20 min  20 min

#### INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de poulet
- 120g de corn flakes type spécial K
- 3 œufs
- sel, poivre



#### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mixer grossièrement les corn flakes avec du sel et du poivre.
3. Dans une assiette creuse battre les œufs en omelette, dans une autre verser la chapelure. Plonger une par une les escalopes de poulet dans l'œuf puis la chapelure.
4. Sur une plaque à four recouverte de papier cuisson, déposer le poulet pané et cuire environ 10 minutes de chaque côté.

### • TACOS MAISON AU POULET PANÉ

4   10 min  40 min

#### INGRÉDIENTS :

- Du poulet pané aux corn flakes
- 4 galettes wraps complets
- 1 cuillère à café de mayonnaise
- 1 yaourt à la grecque
- Du cumin, de la ciboulette, du jus de citron
- sel, poivre
- de la salade verte, des tomates, des oignons, du chou rouge, des carottes



#### PRÉPARATION :

- Laver, éplucher et couper les légumes en fines lamelles.
- Préparer la sauce kébab : mélanger le yaourt avec les épices, le jus de citron et la cuillère de mayonnaise.
- Préparation du tacos : étaler de la sauce kebab sur une galette. Mettre les légumes de son choix et des morceaux de poulet. Déposer des potatoes. Remettre un peu de sauce kebab. Refermer soigneusement le tacos et le faire dorer dans une poêle bien chaude quelques minutes.