

## Olympiade intergénérationnelle

■ MERCREDI 12 JUIN ■ 16H/18H [sur inscription](#)

Papi, mamie, venez avec vos petits enfants et participez ensemble à de nombreuses activités !

Animation vélo smoothie

PLATEAU MULTISPORTS – SEMERIES



## Food tour Mémoire et Forme

■ JEUDI 13 JUIN ■ 10H/12H

Réservé aux adhérents de l'action «Mémoire et Forme»

SAINT AUBIN

## Balade sauvage et savoureuse

■ VENDREDI 14 JUIN ■ 14H/16H [sur inscription](#)

Animée par Les sens du Goûts

MAIRIE – SOLRINNES

## Resto éphémère

■ SAMEDI 15 JUIN ■ 19H [sur réservation avant le 10 juin](#)

Menu à composer : Entrée - plat - dessert

Adultes : 20 €

Moins de 12 ans : 10 €

Hors boissons

Au menu : France, Italie, Etats-Unis

(Le Pavé de Sars, Les Gourmets du Bois, Nathalie et Jean-François Jamard)

MAIRIE – BOULOGNE SUR HELPE



# Resto éphémère

Menu à composer



VENEZ DÉCOUVRIR LES SAVEURS  
DE LA FRANCE, DE L'ITALIE  
ET DES ETATS-UNIS

SAMEDI 15 JUIN 2024

A partir de 19h00

BOULOGNE SUR HELPE

Mairie

Entrée - plat - dessert  
proposé par 3 restaurateurs :

Le Pavé de Sars,

Les gourmets du bois, Nathalie et

Jean-François Jamard

Menu adulte : 20 €

Moins de 12 ans : 10 €

hors boissons

Réservation avant le lundi 10 juin

[jpignataro@coeur-avesnois.fr](mailto:jpignataro@coeur-avesnois.fr) / 03 27 70 73 21

# LA SEMAINE DU BIEN MANGER

2024

Ateliers culinaires,  
balade gourmande,  
spectacles,  
resto éphémère...  
au coeur de l'Avesnois

Un tour d'horizon

1er > 15 juin

GRATUIT



# Programme du 1<sup>er</sup> au 15 juin

La semaine du bien manger est organisée dans le cadre du Plan Alimentaire Territorial Sambre-Avesnois et s'inscrit dans l'action de la 3CA : **le bien manger tout au long de la vie.**

## LE PLAN ALIMENTAIRE TERRITORIAL SAMBRE-AVESNOIS, C'EST QUOI ?

C'est un projet collectif visant à rapprocher les producteurs, les transformateurs, les distributeurs, les collectivités territoriales, les acteurs de la société civile et les consommateurs. Il tend à développer une agriculture durable pour une alimentation de qualité sur un territoire donné.

## LES OBJECTIFS SPECIFIQUES DU PAT-SA 2022-2024

Recréer des liens entre les consommateurs, les producteurs et acteurs locaux. Œuvrer pour que tous les habitants du territoire prennent connaissance de l'origine des produits qu'ils consomment, et qu'ils aient une meilleure approche de leur alimentation pour acquérir les bons réflexes.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

03 27 70 73 21 / [jpignataro@coeur-avesnois.fr](mailto:jpignataro@coeur-avesnois.fr)

 La semaine du bien manger

### Défi des écoles :

*Un pays, une collation, un sport*

■ DU 3 AU 7 JUIN

Participation des écoles du territoire au défi de la Semaine du Bien Manger.

### Quiz Conférence sur l'alimentation

■ SAMEDI 1<sup>ER</sup> JUIN ■ 10H/12H [sur inscription](#)



Atelier diététique interactif à destination des enfants et ados/adolescents - A partir de 10 ans. Animé par Ophélie Dehon, diététicienne, nutritionniste libérale.

SALLE DES FÊTES - SAINT HILAIRE SUR HELPE

### Course d'orientation

■ DIMANCHE 2 JUIN ■ 9H30 [sur inscription](#)



Randonnée de 8 à 10 km - ouvert à tous

THÉÂTRE DE VERDURE - LEZ FONTAINE

### Atelier conserverie :

*des légumes et fruits de saison en bocaux*

■ LUNDI 3 JUIN ■ 14H/16H [sur inscription](#)



Apporter deux bocaux

SALLE DES FÊTES - DOURLERS

### Atelier découverte du compostage accès libre

■ MARDI 4 JUIN ■ 10H/12H PLACE DE FLOYON

■ JEUDI 6 JUIN ■ 14H/16H GRAND-FAYT (*terrain de football*)

■ MARDI 11 JUIN ■ 10H/12H SAINS DU NORD (*marché couvert*)

■ JEUDI 13 JUIN ■ 14H/16H PLACE BEUGNIES

### Spectacle "Dame Vitamine"

■ MERCREDI 5 JUIN ■ 10H [sur inscription](#)



SALLES DES FÊTES - PRISCHES

■ MERCREDI 5 JUIN ■ 14H30 [sur inscription](#)

MEDIATHÈQUE - SAINS DU NORD

(salle des fêtes en cas de mauvais temps)

Angélique Gosse - Cie Annguéli'a Spectacles

Bienvenue chez Dame Vitamine ! Pétillante et dynamique, elle va vous faire découvrir tous ses secrets pour être en forme et en bonne santé. Durée 45 minutes - Public : dès 7 ans

### Atelier culinaire :



*Du potager au gratin, du verger au compotier*

■ MERCREDI 5 JUIN ■ 14H/16H [sur inscription](#)

Atelier animé par Odile Bazin - Apporter 2 contenants

SALLE DES FÊTES - FLAUMONT-WAUDRECHIES

### Un tour d'horizon : découverte d'atelier

■ VENDREDI 7 JUIN [sur inscription](#)

■ 9H30/10H30 ■ SPORT (3CA)

■ 11H/12H ■ BRAIN BALL (Yohan Bauduin)

■ 14H/15H ■ SOPHROLOGIE (Lise Dominguez)

■ 15H/16H ■ LUDO THEQUE (3CA)

Possibilité de s'inscrire à un ou plusieurs ateliers

SALLE DES FÊTES - DOMPIERRE SUR HELPE

### Livraison jour de panier



■ VENDREDI 7 JUIN ■ 14h45/15h45

Commandez sur le site [www.jourdepanier.com](http://www.jourdepanier.com) vos produits locaux du 28 mai au 2 juin et retirez votre commande à Marbaix.

33 ROUTE DE TAISNIÈRES - MARBAIX

### Escape game : le tour du monde en 80 jours

■ SAMEDI 9 JUIN ■ 13H30 ■ 14H45 ■ 16H [sur inscription](#)

Equipe de 7 personnes maximum - Durée : 1h

MAIRIE - FELLERIES



### Food tour : balade gourmande (6km)

■ DIMANCHE 9 JUIN ■ 10H/12H [sur inscription](#)

MAIRIE - SAINS DU NORD

### Aroma triporteur

■ LUNDI 10 JUIN ■ 14H/16H [sur inscription](#)

Atelier sur les plantes aromatiques et création de jardinière EHPAD - AVESNES SUR HELPE

### Papote et popotte

■ MARDI 11 JUIN ■ 14H/16H

Echange de recettes autour d'un café

MEDIATHÈQUE - AVESNES SUR HELPE



### Atelier culinaire :

*Nord-Sud Est-Ouest dans mon assiette*

■ MERCREDI 12 JUIN ■ 14H/16H [sur inscription](#)

Atelier animé par Odile Bazin - Apporter un contenant

SALLE DES FÊTES - DIMONT

