

MIEUX MANGER

en Charolais-Brionnais

DU 17 AU 23 NOVEMBRE 2025



LES ANIMATIONS EN CHAROLAIS-BRIONNAIS



PAYS
**Charolais
Brionnais**

7 rue des Champs Seigneurs
71600 PARAY-LE-MONIAL
03 85 25 96 36
sante@charolais-brionnais.fr

www.charolais-brionnais.fr

Parce que la notion du «**Bien manger**» est un enjeu de santé publique, différents acteurs du Charolais-Brionnais se sont mobilisés pour proposer une programmation d'animations afin de sensibiliser à l'importance d'une bonne alimentation tant d'un point de vue richesse nutritionnelle que qualité des produits.

Du 17 au 23 novembre, retrouvez-nous à travers la programmation proposée dans cette brochure, initiée en partenariat avec les Communautés de communes Entre Arroux Loire et Somme et Le Grand Charolais.

TOUTES LES ANIMATIONS PAR DATE

17 au 23/11	Savoir dépister la dénutrition	Patients, résidents et professionnels	BOURBON-LANCY	P4
19/11	Club Graines de Nature : séance spéciale Goûter Nature	Enfants et familles	NEUVY-GRANDCHAMP	P4
19/11	Atelier cuisine	Familles et personnes isolées	GUEUGNON	P5
19/11	Bien manger en Grand Charolais	Jeunes de l'accueil de loisirs (9 ans et +)	CHASSENARD	P6
19/11	Bien manger en Grand Charolais	Jeunes de l'accueil de loisirs (9 ans et +)	ST-VINCENT-BRAGNY & VIRY	P6
19/11	Atelier cuisine enfants/parents «Les petits cuisiniers d'Anatole»	Enfants de 2 à 4 ans avec un parent	PARAY-LE-MONIAL	P6
20/11	Découverte de nos productions locales	Jeunes de 18-25 ans de la Mission Locale	NEUVY-GRANDCHAMP	P5
20/11	L'alimentation-santé, meilleur remède contre la dénutrition	Personnes de plus de 60 ans	SEMUR-EN-BRIONNAIS	P7
21/11	Du potager à la cuisine, sensibilisation au «Mieux manger»	Tout public	BOURBON-LANCY	P5

**NON ! VOUS NE
COMPTÉZ PAS
POUR DU BEURRE.**





SECTEUR ENTRE ARROUX LOIRE ET SOMME

Bourbon-Lancy
Neuvy-Grandchamp
Gueugnon

Savoir dépister la dénutrition

Du lundi 17 au dimanche 23 novembre à BOURBON-LANCY

Dans le cadre de la Semaine nationale de lutte contre la dénutrition, les repas seront enrichis grâce à des aliments naturellement caloriques et protéinés afin de sensibiliser à l'importance d'une alimentation adaptée pour prévenir ou corriger la dénutrition.

Le 20 novembre, une commerciale Nutrisens viendra au Centre hospitalier pour présenter des compléments nutritionnels oraux et faire déguster des propositions type cocktails à base de compléments.

POUR QUI ?

Patients,
résidents et
professionnels

OÙ ?

Centre hospitalier
à Bourbon-Lancy

ORGANISATEUR

Centre hospitalier de
Bourbon-Lancy

Club Graines de Nature : séance spéciale Goûter Nature

Mercredi 19 novembre de 14h30 à 16h30 à NEUVY-GRANDCHAMP

Le club Graines de Nature, c'est un endroit pour expérimenter, s'amuser, apprendre et découvrir autour de la nature qui nous entoure.

À l'occasion de la Semaine nationale de lutte contre la dénutrition, une séance spéciale aura lieu, en présence d'une diététicienne, pour préparer et déguster un super goûter sain, local, naturel et très bon bien sûr !

Tarif : 5€.

POUR QUI ?

Enfants et
familles

OÙ ?

Salle du Vieux Château
Mairie
à Neuvy-Grandchamp

INFOS & INSCRIPTIONS

semeursdeliens71@gmail.com

ORGANISATEURS

Foyer rural Neuvy-
Grandchamp
Semeurs de Liens

Atelier cuisine

Mercredi 19 novembre à GUEUGNON

Dans le cadre de la Semaine nationale de lutte contre la dénutrition, le centre social et le CADA de Gueugnon s'associent pour proposer un atelier cuisine solidaire et participatif autour d'un thème original : «Des légumes pour des mets sucrés».

- Préparation de recettes sucrées à base de légumes (ex. : gâteau à la courgette, muffins à la betterave, cookies à la patate douce...);
- Echanges de savoirs culinaires entre les participants ;
- Dégustation conviviale en fin d'atelier.

POUR QUI ?

Familles et
personnes
isolées

OÙ ?

Espace Arc en ciel
à Gueugnon

ORGANISATEURS

Espace Arc en ciel
CADA Osiris - Viltais

Découverte de nos productions locales

Jeudi 20 novembre à NEUVY-GRANDCHAMP

Une demi-journée de visite de ferme pour sensibiliser au «Bien manger» est organisée pour découvrir l'exploitation, l'élevage, ses productions et les valeurs soutenues par les exploitants.

Aurélié, professionnelle de santé sera présente pour échanger sur l'importance de la qualité alimentaire.

Dans un cadre authentique, Aude et David, exploitants, accueillent un groupe de jeunes adultes pour un instant de partage, d'échange et de sensibilisation.

POUR QUI ?

Jeunes de
18-25 ans de la
Mission Locale

OÙ ?

Ferme de la Limaye
à Neuvy-Grandchamp

ORGANISATEUR

Communauté de
communes Entre Arroux
Loire et Somme

Du potager à la cuisine, sensibilisation au «Mieux manger»

Vendredi 21 novembre de 14h à 15h30 à BOURBON-LANCY

Dans le cadre du projet de centre social «Du potager à la cuisine», Lucie Mangin-Reynier, nutritionniste, animera un atelier cuisine avec des conseils de nutrition pour sensibiliser au «Mieux manger» à partir de produits de saison du potager.

POUR QUI ?

Tout public

OÙ ?

Espace Joséphine
Baker
à Bourbon-Lancy

INFOS & INSCRIPTIONS

03 76 15 00 95

ORGANISATEUR

Centre social Espace
Joséphine Baker de
Bourbon-Lancy



Bien manger en Grand Charolais

Mercredi 19 novembre à CHASSENARD

Un groupe de jeunes de l'accueil de loisirs partira à la découverte du métier de paysan-boulangier. Echange sur le métier, processus de fabrication de la farine, atelier de confection d'un petit pain, découverte du magasin à la ferme et sensibilisation au circuit court seront au programme. La visite se terminera par un goûter sur place.

POUR QUI ?

Jeunes de
l'accueil de loisirs
(9 ans et +)

OÙ ?

Ferme de la Loge
à Chassenard

ORGANISATEUR

Communauté de communes
Le Grand Charolais

Bien manger en Grand Charolais

Mercredi 19 novembre à ST-VINCENT-BRAGNY & VIRY

Un groupe de jeunes de l'accueil de loisirs partira à la découverte d'une exploitation agricole engagée dans le label qualité, l'AOP boeuf de Charolles, pour sa production de viande bovine et découvrira un atelier de production de fromages de chèvres.

Un professionnel de santé interviendra à travers un jeu ludique pour faire participer les jeunes sur les bases et l'importance d'une alimentation saine et de qualité.

La visite se terminera par la dégustation de produits locaux.

POUR QUI ?

Jeunes de
l'accueil de loisirs
(9 ans et +)

OÙ ?

GAEC Mathieu-Chevalier
à St-Vincent-Bragny &
GAEC Gateau à Viry

ORGANISATEUR

Communauté de communes
Le Grand Charolais

Atelier cuisine enfants/parents «Les petits cuisiniers d'Anatole»

Mercredi 19 novembre de 10h à 11h30 à PARAY-LE-MONIAL

Nos jeunes chefs en herbe vont suivre les pas de Monsieur Anatole et tenter de réaliser, comme lui, un gâteau... Mais attention, le résultat pourrait bien réserver des surprises : et si cela ressemblait plutôt à une soupe ?

Accompagnés de leurs parents, les enfants découvriront le plaisir de cuisiner tout en s'amusant. Au-delà de la recette, cet atelier est aussi un moment d'échanges conviviaux autour de l'alimentation des tout-petits.

POUR QUI ?

16 Enfants de 2 à 4
ans accompagnés
d'un parent

OÙ ?

Maison de l'enfance et
de la famille à Paray-
le-Monial

INFOS & INSCRIPTIONS

03 85 88 06 27
Inscription avant le 17
novembre

ORGANISATEUR

Maison de l'enfance et de la
famille de Paray-le-Monial



SECTEUR BRIONNAIS

L'alimentation-santé, meilleur remède contre la dénutrition

Jeudi 20 novembre à 9h30 à SEMUR-EN-BRIONNAIS

A l'occasion de la Semaine nationale de lutte contre la dénutrition, le Magasin des possibles organise un évènement autour de l'alimentation-santé.

Nathalie Maronnat, relaxologue spécialisée en nutrition, proposera de découvrir comment cultiver la joie et la bonne humeur à travers notre assiette.

Elle donnera des pistes concrètes quant au choix des matières premières et des associations afin de préserver l'équilibre entre corps et esprit : favoriser le capital osseux et la masse musculaire, mais aussi se prémunir contre stress et anxiété.

L'évènement se clôturera par un atelier cuisine et une dégustation.

POUR QUI ?

Personnes de plus
de 60 ans

OÙ ?

Magasin des Possibles
à Semur-en-Brionnais

INFOS & INSCRIPTIONS

Alain Millon
06 82 59 55 32
alain.mln@free.fr

ORGANISATEUR

Association
«Les Martselots»





METTONS LES BOUCHÉES DOUBLES

Pôle d'Equilibre Territorial et Rural du
Pays Charolais-Brionnais

7 rue des Champs Seigneurs - 71600 PARAY-LE-MONIAL

03 85 25 96 36 - sante@charolais-brionnais.fr

www.charolais-brionnais.fr



Centre hospitalier
Fondation d'Aligre
Bourbon-Lancy

