



# Dijon

2017 réveille  
votre  
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