

PETITS - DÉJEUNERS SANTÉ : Proposition de programme  
(janvier 2020 - mai 2020)



09 Janvier 2020  
"Manger, Bouger"  
Le petit-déjeuner du sportif  
Préparation: Pain perdu



06 Février 2020  
Amis ou ennemis?  
Comprendre la composition des aliments  
Préparation: Crêpes



05 Mars 2020  
Prévention des Cancers  
Préparation: Crème Budwig



02 Avril 2020  
Information sur la vaccination  
Préparation : Smoothies de fruits



07 Mai 2020  
Boissons de convivialités  
Intérêt et dangers des boissons stimulantes  
Dégustation de boissons



## Invitation aux PETITS - DÉJEUNERS SANTÉ



### Quand ?

Tous les premiers jeudis du mois  
de 9 h 30 à 11 h 30



Provence Verte Solidarités

### Où ?

A Promo Soins en Provence Verte  
148, Avenue Frédéric Mistral  
83170 BRIGNOLES  
Tél : 04 83 07 00 41

[www.provence-verte-solidarités.fr](http://www.provence-verte-solidarités.fr)



### Pour s'inscrire :

- ☞ Contactez votre référent social (UTS, CCAS, Association...)
- ☞ Parlez-en avec votre médecin RSA
- ☞ Rencontrez Mme LEBRUN
- ☞ Adressez-vous directement à l'accueil de Promo Soins

### Animation & Coordination :

Mme Fatima LEBRUN  
Diététicienne et Conseillère en Économie  
Sociale Familiale

Direction de l'Insertion Unité Fonctionnelle  
d'Insertion de DRAGUIGNAN



09 Janvier 2020

"Manger, Bouger"

Le petit-déjeuner du sportif

Préparation: Pain perdu



06 Février 2020

Amis ou ennemis?

Comprendre la composition des aliments

Préparation: Crêpes



05 Mars 2020

Prévention des Cancers

Préparation: Crème Budwig



02 Avril 2020

Information sur la vaccination

Préparation : Smoothies de fruits



7 Mai 2020

Boissons de convivialités

Intérêt et dangers des boissons stimulantes

Dégustation de boissons



## Invitation aux PETITS - DÉJEUNERS SANTÉ



### Quand ?

Tous les premiers jeudis du mois  
de 9 h 30 à 11 h 30

### Où ?

A Promo Soins en Provence Verte  
148, Avenue Frédéric Mistral  
83170 BRIGNOLES  
Tél : 04 83 07 00 41



Provence Verte Solidarités

[www.provence-verte-solidarités.fr](http://www.provence-verte-solidarités.fr)



### Pour s'inscrire :

- ☞ Contactez votre référent social (UTS, CCAS, Association...)
- ☞ Parlez-en avec votre médecin RSA
- ☞ Rencontrez Mme LEBRUN
- ☞ Adressez-vous directement à l'accueil de Promo Soins

### Animation & Coordination :

**Mme Fatima LEBRUN**  
Diététicienne et Conseillère en Économie  
Sociale Familiale

Direction de l'Insertion Unité Fonctionnelle  
d'Insertion de DRAGUIGNAN