

DÉROULEMENT DES ATELIERS

Entourés d'une diététicienne nutritionniste (conférence/débat 45 min) et d'un professionnel de la cuisine (professeur de pratique à l'Ehpn), les participants réalisent le thème du jour et repartent avec leur production.

- **Horaire :**

- o Accueil à 18h15
- o Conférence/débat 18h30
- o Début de l'atelier cuisine : 19h15
- o Fin de l'atelier : ± 22h30

- **Matériel nécessaire :** mis à disposition des participants

- **Lieu :** EHPN – rue de l'Ermitage,7 – 5000 NAMUR - Parking aisé

Afin que chacun puisse être coaché de façon optimale par le chef, chaque atelier ne sera ouvert qu'à un nombre limité de participants

PRIX

Un tarif préférentiel est accordé aux patients diabétiques de type 2 qui bénéficient d'un trajet de soins - information et réservation auprès du RML Grand Namur : 081/740480 ou info@rmlgrandnamur.be

! OFFRE DE LANCEMENT !

~~60,00€~~ **15,00 € par atelier pour les patients en trajet de soins.**

Paiement par atelier, soit lors de l'inscription ou au plus tard 10 jours avant, validation à la réception du paiement.

Pour plus d'informations :

Avenue de l'Ermitage, 7 – 5000 NAMUR
lesateliers.ecolehotelier@province.namur.be
0479 / 17 80 57 – www.ehpn.be – [@lesateliersehpn](https://www.facebook.com/lesateliersehpn)



SAISON 4 **SPECIAL DIABÈTE**

LES ATELIERS
ÉCOLE HÔTELIÈRE
PROVINCIALE DE NAMUR
CITADELLE
Révélateur de Talents!
www.ehpn.be

L'école hôtelière de la Citadelle vous ouvre ses portes.

Ces ateliers sont destinés tant aux amateurs,
qu'aux passionnés de l'univers culinaire.

Découvrir, préparer, savourer dans une ambiance conviviale
des mets les plus divers...



ATELIERS - DÈS 18H15

18h15 - 18h30:

Accueil des participants

18h30 - 19h15:

Une diététicienne nutritionniste animera un moment d'échange autour de la problématique du diabète. Comment adopter un régime équilibré? Quel pain manger? Quels sont les aliments à éviter? Comment faire baisser son taux de sucre de manière naturelle? Quel féculent pour une personne diabétique? Nous discuterons et mettrons en pratique des recettes afin d'équilibrer le diabète et/ou d'éviter les pics de glycémie. Les aliments clés seront mis en valeur ainsi que des petits trucs et astuces pour éviter les soucis à long terme, le tout dans une ambiance agréable et conviviale.

19h15 - 19h30:

Break avec apéritif adapté (boissons et zakouski)

19h30 - 22h30:

Atelier culinaire à la portée du plus grand nombre- Préparation de repas adaptés, équilibrés et gourmands - Catalogue de recettes - Techniques de cuisson - Trucs et astuces (visuels et gustatifs) - Mise en commun autour d'une dégustation - Évaluation/Débriefing.

DATES - 27/01/2022 et 10/03/2022

But et objectifs : L'École hôtelière de la Province de Namur dispense depuis près de 80 ans des savoirs et savoir-faire en cuisine et en salle. Afin d'améliorer la qualité de son enseignement et de se rapprocher au plus près du monde professionnel, l'école souhaite ouvrir ses portes à des anciens et faire ainsi profiter les élèves de techniques pointues et innovantes.

Le concept est d'organiser en soirée des ateliers thématiques ouverts au grand public, les fonds récoltés serviront ensuite à financer des coachings et de journées thématiques à destination de nos élèves.

Une rencontre avec le Réseau Multidisciplinaire Local du Grand Namur nous a amené à prendre conscience des difficultés rencontrées par les personnes (pré-) diabétiques et décidé à compléter notre offre d'ateliers. L'objectif de nos ateliers «Diabète» est d'apprendre aux participants à cuisiner plus sainement, avec des aliments très courants sous les conseils scrupuleux des diététiciens.

Outre les conseils emmagasinés et la dégustation en toute convivialité, les participants prennent également plaisir à cuisiner ensemble.