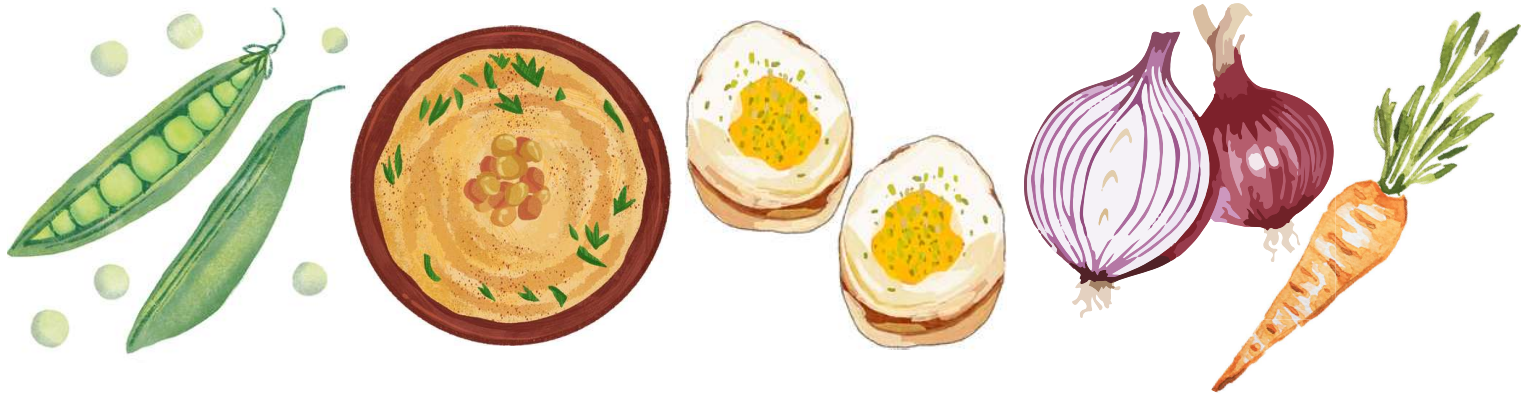




DÉFI ALIMENTATION POSITIVE

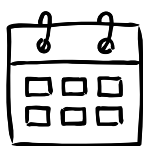
Augmenter sa consommation de produits sains et locaux en conservant un budget constant et en se faisant plaisir

➤ **Ce défi s'adresse à tout public**

Personnes seules, couples, foyers avec ou sans enfants ayant envie de

✓ **Bénéficier d'un accompagnement gratuit** pour réaliser le défi

✓ **Rencontrer et échanger** avec les autres foyers participants, dans une ambiance conviviale



Démarrage le 17 OCTOBRE – Fin le 3 avril

1 atelier/mois les samedis de 10h à 12h00



Ateliers prévus à Terre solidaire, Planaise

➤ **Thématiques abordées dans les ateliers**

La santé dans l'assiette (repères nutritionnels), trucs et astuces anti-gaspi, cuisiner avec un petit budget, conserver les aliments, etc...

INFOS ET INSCRIPTIONS

(jusqu'au 14/10)

Fanny FLORET

06 74 54 50 53