

MANGER BIO ET LOCAL SANS DÉPENSER PLUS, C'EST POSSIBLE I

QUAND?

De novembre 2025 à mai 2026

QUI?

Foyers avec ou sans enfants, étudiant·s, personnes seules, couples, etc... vivant sur le territoire de la Communauté de Communes Estuaire et Sillon (CCES)

RENSEIGNEMENTS

Robin Soulas - Animateur Plan Alimentaire Territorial de la CCES r.soulas@estuaire-sillon.fr

VOTRE STRUCTURE RELAIS:



Plus d'informations et inscriptions :

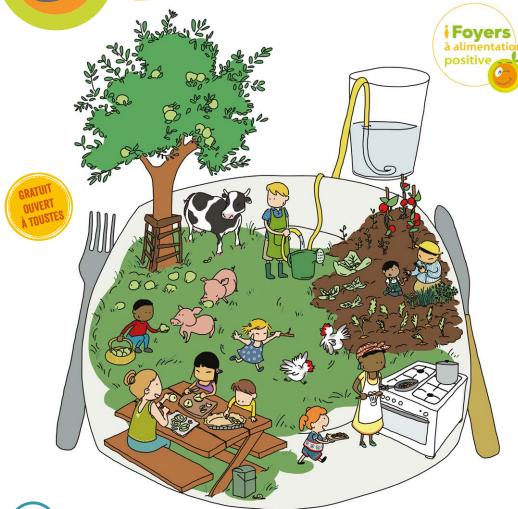
WWW.FOYERSAALIMENTATIONPOSITIVE.FR

Rubrique « CCES - Estuaire et Sillon »



Relevez le défi foyers

À ALIMENTATION POSITIVE











MANGER BIO ET LOCAL SANS DÉPENSER PLUS, C'EST POSSIBLE

Une équipe se constitue près de chez vous, rejoignez-là!

INSCRIPTION AVANT LE 7 NOVEMBRE 2025

www.foyersaalimentationpositive.fr



- . Suivez l'évolution de votre consommation de produits bio-locaux et de votre budget
- . Participez à des temps forts mensuels avec votre équipe, en toute convivialité!

« Le défi est une très bonne initiative qui fait du bien ! Le regroupement en équipe et les rencontres sont une vraie aide à la démarche .

Le défi nous a permis de découvrir de nouveaux produits, de nouvelles recettes, nous a poussé à rencontrer des producteurs locaux. »

LISTE DES TEMPS FORTS

- . Temps de lancement conviviale pour découvrir le défi
- . Atelier Santé et Nutrition pour échanger sur l'équilibre alimentaire, manger sain, savoir (re)composer nos menus
- . Relevé individuel des achats alimentaires sur 2 périodes pour suivre la consommation et son budget
- . Visite d'une ferme bio et découverte de lieux d'approvisionnement en produits bio-locaux
- Ateliers culinaires pour cuisiner des produits bio-locaux peu coûteux
- Ateliers bonus aux choix des participants (cueillette sauvage, jardinage, gaspillage alimentaire, jeux, ...)
- . Soirée de clôture festive avec remise des prix aux familles participantes

