

LES PIEDS dans LE PLAT

Samedi 19 octobre 2013
14 h à 17 h 30

*Bien manger,
bien bouger !*

Produits locaux,
produits d'antan !

- Ateliers cuisine
- Bourse aux recettes
- Troc : graines et plants
- Gymnastique, relaxation
- Jeux
- Expositions ...



Entrée libre



les francas

LABORATOIRE DE RECHERCHES



Agro Régional de Saint-Basque-Normande

Renseignements, inscriptions : Tél. 02 33 01 81 70
www.equeurdreville.com

LES PIEDS dans LE PLAT

Produits locaux, produits d'antan !

Samedi 19 octobre 2013



Ateliers cuisine intergénérationnels

Ouverts à tous et animés par des habitants, ces ateliers seront l'occasion de renouer avec des produits locaux et des produits d'antan, oubliés mais faisant néanmoins partie de notre patrimoine.

Au Puzzle, au Totem et à la Fenotte, de 14h à 16h 30, découvrez ou redécouvrez ces aliments, désormais devenus étrangers pour beaucoup.

Inscriptions aux ateliers auprès du Totem (02 33 01 01 75) et du Puzzle (02 33 01 81 70) avant le 11 octobre. Pour les enfants accompagnant leurs parents mais ne participant pas aux ateliers, des activités seront proposées au Totem.

Au Totem de 14 h à 17 h 30

■ **Dégustation de soupes** inspirées du thème annuel et mise à disposition de recettes par l'association des "Jardins partagés".

■ **Atelier sur les produits d'antan :**

Animé par une diététicienne et une professionnelle de la Mutualité Française.

Informations et échanges sur l'histoire et la culture des produits, leur coût, leurs apports diététiques, etc. Mise à disposition de recettes.

■ **Bourses aux plants et graines de produits locaux et de produits d'antan :**

En partenariat avec les associations des "Jardins familiaux" et les "Jardiniers de France".

■ **Activités "bien bouger" :**

L'association "Gymnastique Volontaire" propose deux activités :

- Randonnée à 15h (départ et retour au Totem avec traversée de jardins)
- Atelier Gym douce au Totem à 16h (20 mn).

■ **Espace jeux de société, activités ludiques, parcours d'éveil**

à l'attention des enfants sur le thème du "bien manger, bien bouger".

■ **Quiz "mots & mets en jeu"** proposé par des habitants : expressions imagées liées à la nourriture.

■ **Bien manger pour bien vieillir en toute saison :** exposition, documentations et informations nutritionnelles sur le thème des risques de dénutrition chez les personnes âgées. Atelier proposé par une diététicienne (API).

■ **Dégustation de cocktails proposés par des jeunes.**

■ **Expo photos / revue de presse :** rétrospective d'animations autour de la nutrition.

