

FAMILLES À ALIMENTATION POSITIVE  
REJOIGNEZ UNE ÉQUIPE ET RELEVEZ LE DÉFI !

GRATUIT

manger  
bio et local  
sans dépenser plus,  
c'est possible !



Visite de ferme,  
diététique & nutrition,  
cuisine, maîtrise du budget,  
partage d'expérience...

DE FÉVRIER  
À JUILLET 2019

COP  
21  
JE M'ENGAGE!  
POUR LE CLIMAT



métropole  
ROUENNORMANDIE

## POUR QUI ?

Toutes les personnes intéressées (seules, en couple, foyers avec enfants...) résidentes de la Métropole Rouen Normandie.

## DURANT LE DÉFI, DES TEMPS FORTS VOUS SERONT PROPOSÉS

- Événement de lancement pour découvrir le défi et rencontrer les équipes
- Visites de fermes et de points de vente bio
- Atelier avec une diététicienne-nutritionniste pour apprendre à équilibrer ses repas avec des produits de qualité à budget constant
- Atelier culinaire pour préparer des recettes créatives et rapides à partir de produits de saison
- Soirée de clôture festive avec remise des prix

## TOUT AU LONG DU DÉFI

Évaluez l'évolution de votre consommation de produits bio et locaux et celle de votre budget alimentaire !

## INSCRIVEZ-VOUS, AVANT LE 22 FÉVRIER 2019

auprès de l'Association Bio Normandie

[mthomassin@bio-normandie.org](mailto:mthomassin@bio-normandie.org)

02 32 09 01 71

ou de votre  
structure-relais

Plus d'infos sur  
[www.famillesaalimentationspositive.fr](http://www.famillesaalimentationspositive.fr)

En partenariat avec



• Association •  
BIO NORMANDIE

Avec le soutien de

