



Foyers
à alimentation
positive



DÉFI FOYERS À ALIMENTATION POSITIVE

*Manger bio et local sans
dépenser plus, c'est possible.*
FAITES LE PARI !

**GRATUIT
POUR LES
FOYERS !**



**DURANT LE DÉFI, DES
TEMPS FORTS VOUS
SONT PROPOSÉS !**



LE DÉFI

Rejoignez une équipe et relevez le défi d'augmenter la part de bio et local dans votre alimentation. Quel que soit votre point de départ, conservez un budget constant en vous faisant plaisir !



TOUT AU LONG DU DÉFI

- Suivez l'évolution de votre consommation de produits bio et de votre budget.
- Bénéficiez de temps forts mensuels en équipe, dans une ambiance conviviale.
- Découvrez et partagez des trucs et astuces, recettes de cuisine, bonnes adresses...



POUR RÉUSSIR VOTRE DÉFI

Des animations conviviales et gratuites vous sont proposées durant le défi :

- Soirée de lancement conviviale pour découvrir le projet
- Visite d'une ferme bio
- Échange avec une diététicienne nutritionniste autour de la notion d'équilibre alimentaire et budgétaire
- Ateliers cuisine pour préparer des plats bio et locaux peu coûteux
- Découverte d'un lieu de vente de produits locaux
- Soirée de clôture et remise des prix aux foyers participants



IL TÉMOIGNE !

« 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 ».

VOUS VOULEZ PARTICIPER ?

QUAND ?

De février à juin 2024.

QUI PEUT PARTICIPER ?

Toute personne intéressée peut inscrire son foyer (personnes seules, couples, foyers avec enfants, colocataires...)

Ce défi est à destination des foyers de la Communauté de communes du Val de Sarthe et gratuit pour tous les participants.

COMMENT S'INSCRIRE ?

Pour vous inscrire, contactez :

L'Épicerie Gourmande : pouruneepiceriegourmande@gmail.com / 02 43 52 94 21

Coulée Douce : couleedouce.lasuze@orange.fr / 02 43 77 47 92

Commune d'Étival-lès-Le-Mans : jocelinplanche@gmail.com / 06 20 33 07 25

Médiathèque «Au fil des mots» : mediatheque@cerans-foulletourte.fr / 02 43 87 61 92

Commune de Guécélard : dgs@guecelard.fr / 03 43 47 07 47

CC du Val de Sarthe : projetsante@cc-valdesarthe.fr / 02 43 83 51 12



**Pour plus de renseignements, n'hésitez
pas à consulter le site du projet !**