



Communiqué de presse du 19 janvier 2024

DÉFI ALIMENTATION FAMILLE

La Communauté de Communes Cœur de Beauce continue de s'engager en faveur du mieux manger et a décidé d'accompagner les familles du territoire dans leur alimentation quotidienne !

Dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial (PAT) Beauce-Dunois (mis en œuvre par la Communauté de Communes Cœur de Beauce et le Syndicat du Pays Dunois) et de la Convention Territoriale des Services aux Familles (CTSF) de la Communauté de Communes Cœur de Beauce, une série d'ateliers alimentation est organisée à destination des familles du territoire Cœur de Beauce de février à juillet 2024 en partenariat avec le centre GRAINE Centre-Val de Loire.

Ces ateliers seront animés par le Jardin Soli-BIO, une association d'insertion située aux Villages Vovéens (Lhopiteau, Voves) et qui produit et transforme des fruits et légumes bio, locaux et de saison.

Entre sessions cuisine, activité potager et visite de ferme, ces ateliers gratuits permettront de conseiller et de sensibiliser de façon ludique à une alimentation variée et équilibrée, plus respectueuse de la santé et de l'environnement. Le but : aider les familles à manger plus de produits locaux, de saison et de qualité sans augmenter leur budget alimentaire.

Chaque famille devra participer à au moins 3 ateliers pour tenter de remporter le défi. À l'issue du dernier atelier, les familles qui se seront le plus investies dans les différents ateliers et qui auront fait le plus d'efforts pour changer leur alimentation et la rendre plus saine et locale au quotidien, pourront remporter des lots : un abonnement à des paniers de légumes dans une association, des produits locaux, un bac pour cultiver son propre potager, et autres surprises !

Renseignements et inscription obligatoire auprès du Jardin Soli-BIO :
07 86 00 46 31 | direction@jardinsolibio.fr

Communauté de Communes Cœur de Beauce
ZA de l'Ermitage - 1, rue du docteur Casimir Lebel
28310 JANVILLE-EN-BEAUCE
02 37 90 15 41 | contact@coeurdebeauce.fr
www.coeurdebeauce.fr

Héloïse MARCHE
Chargée de mission PAT Beauce-Dunois
07 56 06 94 41 | pat.beaucedunois@gmail.com



DÉFI ALIMENTATION

*pour une alimentation plus respectueuse
sans augmenter son budget*

Salle Silvia Monfort
VOVES

- 10 février 9h30 - 13h **MANGER LOCAL ET DE SAISON : QUELS FRUITS ET LÉGUMES CHOISIR ?**
- 13 mars 17h - 20h **MIEUX MANGER NE COÛTE PAS FORCÉMENT PLUS CHER**
- 20 avril 9h30 - 13h **ACHETER DURABLE**
- 15 mai 17h - 20h **LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE**
- 15 juin 9h30 - 13h **FAIRE SON PIQUE-NIQUE MAISON**
- 10 juillet 9h30 - 15h **VISITE DE FERME ET ATELIER AU JARDIN**

GRATUIT
SUR
INSCRIPTION

Renseignements et inscriptions :
direction@jardinsolibio.fr / 07 86 00 46 31
En savoir plus : grainecentre.org/defi-alimentation

Soutenu par



CALENDRIER DES ATELIERS

Samedi 10 février de 9h30 à 13h : Manger local et de saison : quels fruits et légumes choisir ?
Vous découvrirez la grande diversité de fruits et légumes locaux et de saison, cultivés sur le jardin maraîcher de Soli-BIO, et apprendrez à les cuisiner avec des recettes faciles et originales.

Mercredi 13 mars de 17h à 20h : Mieux manger ne coûte pas forcément plus cher
Faîtes tomber vos préjugés sur le coût d'une nourriture saine et de qualité ! Cuisiner des légumes frais et des légumineuses coûte souvent moins cher que consommer des plats préparés industriels.

Samedi 20 avril de 9h30 à 13h : Acheter durable
Apprenez à choisir des produits bons pour votre santé et respectueux de notre environnement.

Mercredi 15 mai de 17h à 20h : Limiter le gaspillage
Nous jetons souvent des parties consommables et savoureuses des légumes car nous les considérons comme des déchets. Apprenez à utiliser les verts des poireaux et les fanes de carottes !

Samedi 15 juin de 9h30 à 13h : Faire son pique-nique maison
Découvrez des recettes originales, variez les plaisirs et faîtes le plein de saveurs même quand vous partez en balade !

Mercredi 10 juillet de 9h30 à 15h : Visite de ferme et atelier au jardin
La production maraîchère du jardin Soli-BIO s'étend sur quatre hectares au hameau de Lhopiteau, à 2km de Voves (Les Villages Vovéens). Lors de cette visite guidée, participez aux travaux maraîchers avec les salariés de Soli-BIO ! Un repas partagé clôturera le Défi Alimentation Famille avec la remise des lots.

Chaque atelier est gratuit et, sauf exception mentionnée, chaque atelier se déroulera à la salle Silvia Monfort à Voves (5 rue Roger Gommier 28150 LES VILLAGES VOVÉENS).

Renseignements et inscription obligatoire auprès du Jardin Soli-BIO :
07 86 00 46 31 | direction@jardinsolibio.fr

Communauté de Communes Cœur de Beauce
ZA de l'Ermitage - 1, rue du docteur Casimir Lebel
28310 JANVILLE-EN-BEAUCE
02 37 90 15 41 | contact@coeurdebeauce.fr
www.coeurdebeauce.fr

Héloïse MARCHE
Chargée de mission PAT Beauce-Dunois
07 56 06 94 41 | pat.beaucedunois@gmail.com



DÉFI ALIMENTATION

pour une alimentation plus respectueuse sans augmenter son budget

Salle Silvia Monfort VOVES

- 10 février 9h30 - 13h** MANGER LOCAL ET DE SAISON : QUELS FRUITS ET LÉGUMES CHOISIR ?
- 13 mars 17h - 20h** MIEUX MANGER NE COÛTE PAS FORCÉMENT PLUS CHER
- 20 avril 9h30 - 13h** ACHETER DURABLE
- 15 mai 17h - 20h** LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE
- 15 juin 9h30 - 13h** FAIRE SON PIQUE-NIQUE MAISON
- 10 juillet 9h30 - 15h** VISITE DE FERME ET ATELIER AU JARDIN

GRATUIT
SUR
INSCRIPTION

Renseignements et inscriptions :
direction@jardinsolibio.fr / 07 86 00 46 31
En savoir plus : grainecentre.org/defi-alimentation

