

Participez aux défis foyers à alimentation positive

Manger bio et local sans dépenser plus !

Ces défis s'adressent aux habitants du Parc et du Pays, quels que soient votre âge et la composition de votre foyer !



Illustrations : Olivia Milon

Foyers
à alimentation
positive



Inscrivez-vous et relevez le défi : <https://bit.ly/DefiFAAP>



UNE ÉQUIPE SE CONSTITUE PRÈS DE CHEZ VOUS, REJOIGNEZ-LÀ !



De octobre 2022 à juillet 2023

Le défi

Augmenter sa part de bio et local dans son alimentation, quel que soit son point de départ et sans augmenter son budget !

Pour réussir votre défi

Des animations conviviales et gratuites sont proposées :

- Soirée de lancement : rencontre des équipes
- Visite d'une ferme bio
- Atelier avec une diététicienne-nutritionniste pour apprendre à équilibrer son repas avec des produits de qualité et à budget constant
- Atelier culinaire pour préparer des recettes savoureuses avec des produits de saison
- Autres temps forts à définir selon les envies de l'équipe
- Soirée de clôture festive



Pour qui ?

Toute personne intéressée et habitant sur le Parc et le Pays (seules, couples, foyers avec ou sans enfants...)

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Auprès de l'association CIVAM Bio 34 : mathilde.lapeyronie@bio34.com
☎ **06 49 98 45 27**

Auprès du Parc du Haut-Languedoc : alimentation@parc-haut-languedoc.fr
07 84 16 59 20

Ou la structure relais la plus proche de chez vous :

- Centre Cebenna à Olargues : **04 67 97 88 00** cebenna@cebenna.org
- Espace de Vie Social Arc-en-ciel : CC Monts de Lacaune - Montagne du Haut Languedoc : **07 52 05 44 30** evs@ccmlhl.fr
- Association La Maison Jaune à Bédarieux: **06 30 30 70 21**
jean.coupiac@famillesrurales.org
- Pays Haut Languedoc et Vignobles, pour les territoires de la CC des Avants Monts et Sud-Hérault: **06 08 63 20 81** amina.khettabi@payshlv.com

UNE ÉQUIPE SE CONSTITUE PRÈS DE CHEZ VOUS, REJOIGNEZ-LÀ !



Foyers
à alimentation
positive

