



MANGER BIO ET LOCAL SANS DÉPENSER PLUS, C'EST POSSIBLE !

Quand ? De novembre 2021 à juin 2022

Qui ? Foyers avec ou sans enfants,
personnes seules, couples, etc.

Nous contacter :
Pontivy Communauté,
Eva STASIAK,
Chargée de mission Transition Energétique,
Tél : 02 97 25 01 70
Mail : eva.stasiak@pontivy-communaute.bzh
www.pontivy-communaute.bzh



**MANGER
BIO ET LOCAL
SANS DÉPENSER PLUS,
C'EST POSSIBLE !**

Les défis familles
ALIMENTATION POSITIVE

De NOV à JUIN 2022



Pontivy
Communauté



www.famillesaalimentationpositive.fr

Une équipe se constitue près de chez vous, rejoignez là !
Et relevez le défi de manger bio et local
tout en étant accompagné et en bénéficiant d'ateliers variés.





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, adresses pour manger bio et local sans dépenser plus.

« 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 poussés à rencontrer des producteurs locaux »



→ LISTE DES TEMPS FORTS :

- **Novembre 2021 :**
Soirée de lancement conviviale pour découvrir le projet
- **Décembre 2021 :**
Visite d'une ferme bio
- **Janvier 2022 :**
Conférence diététique pour équilibrer et découvrir comment équilibrer ses repas bio à budget constant
- **Mars 2022 :**
Atelier cuisine pour cuisiner des plats bio et locaux peu coûteux
- **Avril 2022 :**
Initiation au jardinage biologique
- **Juin 2022 :**
Soirée de clôture avec remise des prix aux familles participantes

