



Vivez la Fraîch' attitude

du 18 au 28  
**NOVEMBRE**

ANIMATIONS DANS TA VILLE

# Croquez le goût pe!



**CONNECTE-TOI VITE !**

et participe aux activités  
gratuites et interactives sur  
[www.iren-run.fr/fflfrun2021](http://www.iren-run.fr/fflfrun2021)



**Important**



Port du masque  
obligatoire



Vivez la Fraîch' attitude

# PROGRAMME

## LA FÊTE DES FRUITS & LÉGUMES FRAIS Bras-Panon

DATES	LIEUX	ACTIVITÉS
Le 18 NOVEMBRE	Mission locale Est Bras Panon	13H30-15h00 : • <b>Stand 1</b> : Prévention-santé, mise à disposition des flyers « PNNS » • <b>Stand 2</b> : stand de découverte des fruits et légumes [exposition de fruits et légumes avec des fiches de recettes]
Du 19 au 26 NOVEMBRE	LAEP RAM TI-BICHIQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atelier d'éveil et de sensibilisation autour des fruits et des légumes locaux</li> <li>Atelier Dégustation de produits cuits à la vapeur, et smoothie</li> <li>La table d'exploration des épices</li> </ul>
Du 22 au 26 NOVEMBRE	Multi Accueil Pom d'Aco	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mini-marché à la crèche [exposition des fruits et légumes suivie de dégustation]</li> <li>Jardinage : culture des aromates « péi » avec le jardinier</li> <li>Conte et comptines des fruits et légumes en langage des signes</li> <li>Menu aux couleurs de la fraîche attitude [enfants et équipes déguisés au thème des fruits et légumes autour de la crèche</li> </ul>
Le 25 NOVEMBRE	Ludothèque	9h30-11h00 : • Atelier découverte et de sensibilisation sur les fruits et les légumes [activité sensorielle, collage, puzzle] • Dégustation des fruits et légumes naturels, sucrés, salés au plateau technique [cuisine centrale] • Collation fruits et légumes
Du 18 au 27 NOVEMBRE	Dans toutes les écoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Collation de fruits ou légumes à 9h30</li> <li>Distribution des fruits et des légumes lors des déjeuners</li> </ul>
Du 18 au 26 NOVEMBRE	École de Bellevue	Une journée d'atelier de fruits et légumes « lontan »
Le 23 et 26 NOVEMBRE	École maternelle du centre	9h30-10h30 : Visite du village FFLF par les élèves [stand bazar fruits et légumes, dégustation des fruits et légumes]
Du 18 au 27 NOVEMBRE	École Ma pensée	Une journée de confection de salade de fruits
Le 23 NOVEMBRE	Rotary club de Saint-Benoit Case gramoun	La matinée : rencontre intergénérationnelle entre « gramoun » et « mercredi jeunesse » [visite du jardin de la résidence, présentation des légumes, atelier de plantation] L'après-midi : marché gramoun [paniers de fruits et légumes bio offert par rotary club, animation sur plantation bio, « légume lontan », tressage et confection d'objets en vacca utile au jardin plus remise de collation si le protocole sanitaire permettra
Le 20 NOVEMBRE	Village de la fête des fruits et légumes frais Salle des fêtes Champ de foire	9h30-13h00 : • CIREST : un stand qui sera dédié aux bonnes pratiques du jardinage au naturel [conseils et informations sur les compostages domestiques • Atelier information et dépistage diabète par ADN 974 accompagner des ambassadeurs de Muta Santé. • Atelier de dégustation de recettes saveurs à base de produits locaux par la cheffe Mme Grain Galet [Toque française] • Activités de mise en forme avec l'association Elles-Fit à 10h et danse en ligne • Espace-vente de fruits et légumes frais, locaux et de saison à 1€/ kilo à partir de 10h30 [prévoyez vos sacs]
Le 23 NOVEMBRE	Village de la fête des fruits et des légumes frais Salle des fêtes Champ de foire	9h30 à 13h00 : • Atelier information et dépistage diabète par ADN 974 accompagner des ambassadeurs de Muta Santé. • Atelier de dégustation de recettes saveurs à base de produits locaux par la cheffe Mme Grain Galet [Toque française] • Les ateliers de l'AREP : des fiches recettes en faveur du « bien manger tout en réalisant des économies », des fiches astuces pour limiter son budget alimentation et incluant le rappel des fruits/ légumes à consommer par saison. • Activités de mise en forme avec l'association Elles-Fit à 10h et danse en ligne • Visite pédagogique du bazar par les écoles de 9h30 à 10h30 • Espace-vente de fruits et légumes frais, locaux et de saison à 1€/ kilo à partir de 10h30 [prévoyez vos sacs]
Le 26 NOVEMBRE	Village de la fête des fruits et légumes frais Salle des fêtes Champ de foire	9h30-13h00 : • Atelier information et dépistage diabète par ADN 974 accompagner des ambassadeurs de Muta Santé. • Atelier de dégustation de recettes saveurs à base de produits locaux par la cheffe Mme Grain Galet [Toque française] • Les ateliers conseils de l'AREP : des fiches recettes en faveur du « bien manger tout en réalisant des économies », des fiches astuces pour limiter son budget alimentation incluant le rappel des fruits/ légumes à consommer par saison. • Activités de mise en forme avec l'association Elles-Fit à 10h et danse en ligne • Visite pédagogique du bazar par les écoles de 9h30 à 10h30 • Espace-vente de fruits et légumes frais, locaux et de saison à 1€/ kilo à partir de 10h30 [prévoyez vos sacs]