

# MANGER

**BIO ET LOCAL**  
**sans dépenser**  
**plus, c'est**  
**possible !**

## Les défis foyers À ALIMENTATION POSITIVE

Visite de fermes, ateliers  
diététique et cuisine,  
partages d'expériences...



Illustrations : Olivia Milon

**Foyers**  
à alimentation  
positive



**Retrouvez le formulaire d'inscriptions :**

<https://framaforms.org/pre-inscriptions-defi-foyers-a-alimentation-positive-pnr-haut-languedoc-et-pays-haut-languedoc-et>



**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**

Ou la structure relais la plus proche de chez vous:

- Centre Cebenna à Olargues : **04 67 97 88 00**
- Espace de Vie Social Arc-en-ciel : CC Monts de Lacaune- Montagne du Haut Languedoc : **07 52 05 44 30** [evs@ccmlhl.fr](mailto:evs@ccmlhl.fr)
- Association La Maison Jaune à Bédarieux: **07 30 30 70 21**  
[jean.coupiac@famillesrurales.org](mailto:jean.coupiac@famillesrurales.org)
- Pays Haut Languedoc et Vignobles : Communauté de communes « Les Avants Monts » : **06 08 63 20 81** [amina.khettabi@payshlv.com](mailto:amina.khettabi@payshlv.com)

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



**Foyers**  
à alimentation  
positive

