

CONSOM'INFO MAIL

AGENDA - JUIN 2014

**La semaine
fraîch'
attitude**
Du 16 au 20 juin 2014

AVEC
Les fruits et
Légumes
frais

Programme « Semaine Fraîch'Attitude »

Partez à la découverte des fruits et légumes de saison
et apprenez leurs secrets !



Ateliers cuisine (sur inscription) : (ré)apprenez à préparer et cuisiner les fruits et légumes

- **Lundi 16 juin à 9h30** : Atelier d'échanges culinaires spécial « Fraîch'Attitude » à la Consom'Boutique-CCAS au 405 quartier Haute Folie.
- **Mardi 17 juin à 9h00** : Atelier « Ronde des fruits et légumes » à la Consom'Boutique-CCAS au 405 quartier Haute Folie.

« De la terre à l'assiette » : animations autour des jardins d'insertion de la ville

- **Mercredi 18 juin à partir de 14h** : Animations et jeux autour des fruits et légumes, expositions, atelier créatif, ... aux jardins Montmorency, rue des sources.

Rencontre / échanges « les fruits et légumes dans l'alimentation »

- **Jeudi 19 juin de 14h à 16h** : Informations et échanges avec une diététicienne sur les fruits et les légumes (leurs bienfaits, comment faire manger des légumes aux enfants, ...) à la Consom'Boutique-CCAS au 405 quartier Haute Folie.

Bar à jus : dégustations de jus de fruits et légumes frais

- **Vendredi 20 juin, toute la matinée** : Conseils, astuces et dégustations de jus de fruits et légumes frais à l'épicerie sociale au 718 Grande Delle.

La semaine « Fraîche'Attitude » c'est aussi des animations dans les écoles et au sein du Foyer Jeunes Travailleurs d'Hérouville Saint Clair.

www.lesfruitsetlegumesfrais.com



Semaine
d'animations
GRATUITES

**Lundi 2 juin
de 9h30 à 12h00**
Atelier d'échanges culinaires
(au 405 quartier Haute Folie)
du groupe 1 dans la cuisine de la
Consom'Boutique-CCAS.
-sur inscription-

**Mercredi 11 juin
de 15h15 à 17h00**
Atelier « cuisine en famille »
au Café des Parents et Enfants,
zone artisanale de la Grande Delle

**Jeudi 12 juin
de 9h00 à 18h00**
« Grand Déballage »
La Consom'Boutique-CCAS vous
propose de venir découvrir et
partager des conseils pour cuisiner et
manger malin, lors du Grand
Déballage de la Boutique Habitat au
405 quartier Haute Folie

Semaine Fraîch'Attitude

Ateliers cuisine :
lundi 16 juin à 9h30
Mardi 17 juin à 9h00

Animation autour des jardins :
Mercredi 18 juin à partir de 14h

**Informations sur les fruits et légumes
dans l'alimentation**
Jeudi 19 juin de 14h à 16h

« Bar à jus »
Vendredi 20 juin toute la matinée

- Détail du programme sur l'affiche ci-contre -

**Lundi 30 juin
de 9h30 à 12h00**
Atelier d'échanges culinaires
(au 405 quartier Haute Folie)
du groupe 1 dans la cuisine de la
Consom'Boutique-CCAS.
-sur inscription-

La Consom'Boutique
sur internet

Retrouvez toutes les actualités, des fiches conseils, des livrets de recettes... sur le site internet de la ville :

www.herouville.net/La-Consom-boutique-du-CCAS

Pour toutes questions, inscriptions ou autres renseignements :

Consom' Boutique - CCAS

405 Quartier Haute Folie 14200 Hérouville-Saint-Clair
02.31.45.34.36 - consomboutique@herouville.net