



RAPAT'RIE TON ASSIETTE !

Les rendez-vous pour mieux
manger dans le Perche



Programme d'animations

MARS - AOÛT 2022



**Parc
naturel
régional
du Perche**



LES ATELIERS ≙ JARDINER AU NATUREL ≙

VOUS SOUHAITEZ INSTALLER UN JARDIN POTAGER ÉCOLOGIQUE À LA MAISON ? CES ATELIERS SONT POUR VOUS !

À chaque rendez-vous, venez échanger et découvrir les travaux à réaliser au jardin au fil des saisons ! Nous vous recommandons de participer au cycle complet d'ateliers, mais il est possible d'y assister ponctuellement en fonction de vos disponibilités.

SAMEDI 26 MARS

Jardiner au naturel #1

Hiver : les questions à se poser avant de se lancer dans le jardin potager !

Maison du Parc • 14h30-17h
Sur inscription au 02 33 25 70 10 • 5€

.....

MARDI 12 AVRIL

Santé & alimentation

Atelier alimentation saine pour bébé

La Loupe (Salle petite enfance) • 9h30-11h
Sur inscription au 07 69 76 99 59

.....

VENDREDI 15 AVRIL

Défi alimentation #1

Atelier cuisine anti-gaspi

La Loupe (Maison des Jeunes) • 14h-17h
Sur inscription au 02 33 25 70 10

.....

MERCREDI 20 AVRIL

Découverte légumineuses

Atelier cuisine

Maison du Parc • 14h-17h
Sur inscription au 02 33 25 70 10

SAMEDI 30 AVRIL

Défi alimentation #2

Visite de ferme et atelier cuisine locale et de saison

La Ferme, Brunelles (Arcisses) • 10h30-12h et/ou 14h-16h30
Sur inscription au 02 33 25 70 10 • Prévoir pique-nique si participation à la journée complète

.....

SAMEDI 14 MAI

Jardiner au naturel #2

Printemps : comment s'organiser dans le jardin potager ?

Maison du Parc • 14h30-17h
Sur inscription au 02 33 25 70 10 • 5€

DIMANCHE 15 MAI

≙ FETE DU PARC ≙

Ateliers, animations, stands autour de l'alimentation

Maison du Parc • 10h30-18h

Programme complet sur parc-naturel-perche.fr

SAMEDI 21 MAI

Découverte légumineuses

Atelier cuisine

St-Hilaire-sur-erre (foyer rural) •
14h-17h

Sur inscription au 02 33 25 70 10

.....

SAMEDI 4 JUIN

Défi alimentation #3

Atelier cuisine saine

Nogent-le-Rotrou (Espace de vie
sociale) • 15h-17h

Sur inscription au 02 33 25 70 10

.....

DIMANCHE 5 JUIN

Échange

Les gestes du jardinier face au
changement climatique

Maison du Parc • 14h30-17h

.....

SAMEDI 18 JUIN

Défi alimentation #4

Initiation au jardinage naturel

Souancé-au-Perche (église) •
14h-17h

Sur inscription au 02 33 25 70 10

LES ATELIERS ≙ ALIMENTATION ≙

SANTÉ ET DÉFI ALIMENTATION*

Ce cycle d'animation a pour but de vous accompagner à faire évoluer vos pratiques alimentaires vers plus de produits de saison, bio et locaux... mais sans augmenter votre budget !



© BioBerry



≙ LES LEGUMINEUSES ≙

Lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots, fèves, soja... Les légumineuses sont pleines d'atouts pour la santé, l'environnement et le portefeuille. Le Parc vous invite à les (re)découvrir et les apprécier dans toute leur diversité !

Pour les plus inventifs, le Parc lance un concours de recettes en avril ! Plus d'infos sur la page Facebook du Parc.

SAMEDI 2 JUILLET

Jardiner au naturel #3

Été : les techniques à mettre en
place au jardin potager

Maison du Parc • 14h30-17h

Sur inscription au 02 33 25 70 10 • 5€

.....

MERCREDI 13 JUILLET

Découverte légumineuses

Du champ à l'assiette : visite de
ferme et atelier dégustation

Ferme de la Painerie (Perche-en-
Nocé) • 14h-17h

Sur inscription au 02 33 25 70 10

.....

JEUDI 4 AOÛT

Défi alimentation #5

Atelier « Conserver ses légumes »

Nogent-le-Rotrou (magasin Le
Chardon) • 14h-17h

Sur inscription au 02 33 25 70 10

RAPAT'RIE TON ASSIETTE!

Les rendez-vous pour mieux
manger dans le Perche

D'autres animations pourront
s'ajouter au programme !
Pour en savoir plus :



Ce programme d'animations autour de la transition alimentaire et agricole vous est proposé par le Parc et ses partenaires dans le cadre du Projet alimentaire de territoire du Perche (PAT).

Le Parc naturel régional du Perche agit en faveur de l'agriculture et de l'alimentation durable depuis environ 20 ans. Fin 2019, il a impulsé l'élaboration d'un PAT pour le Perche, qu'il coordonne. Ce projet collectif vise



à rapprocher les habitants, les producteurs, les transformateurs, les distributeurs, les collectivités territoriales, ainsi que les consommateurs et à développer l'agriculture ainsi que la qualité de l'alimentation dans le Perche.

En partenariat avec :



et avec le concours de :



Parc naturel régional du Perche

Maison du Parc - Courboyer - Nocé - 61340 Perche-en-Nocé

02 33 25 70 10 • info.tourisme@parc-naturel-perche.fr

www.parc-naturel-perche.fr • Facebook • Twitter • Instagram • YouTube

Le syndicat mixte de gestion du Parc est composé des Conseils régionaux de Normandie et du Centre-Val de Loire, des Conseils départementaux de l'Orne et de l'Eure-et-Loir et des 88 communes du territoire. L'Etat et la Communauté européenne soutiennent également l'action du Parc.

