

L'alimentation est au cœur de la vie quotidienne de chacun, les repas sont des moments privilégiés de partage et d'échange.

Les légumes et les fruits sont importants pour notre santé mais pas assez présents dans nos assiettes.

Il nous semble important de se faire plaisir en cuisinant et de partager des savoir-faire.



Nous souhaitons rendre les produits bio
(sans traitements chimiques ni OGM)
accessibles à tous.

Plus d'infos:
Association LaMano
Centre Socio Culturel Intercommunal

Le Pâtis Jourdeau
Route de Nort sur Erdre
44170 NOZAY
Tél : 02.40.79.35.04.
www.lamano.centres-sociaux.fr

Contact: Nolwen Bertho-Briand
lesfourmissolidaires.lamano@orange.fr

Des ateliers cuisine

Venez partager un moment convivial, de cuisine et de dégustation.

Repartez avec des recettes simples et économiques à refaire à la maison !

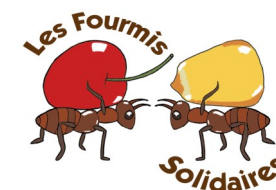
A LaMano à Nozay*,

« Venez cuisiner des légumes » Un jeudi par mois Pour adulte de 9h30 à 12h30 Suivi d'un repas partagé	« Cuisinons sain pour nos enfants » Un mercredi matin tous les 2 mois De 10h30 à 12h Suivi d'un repas partagé pour ceux qui le souhaitent Cuisine pour adulte Ateliers ludique pour enfants <i>Enfants obligatoirement accompagnés</i>
20 septembre 2018: « A vos tomates !! »	Mercredi 3 octobre 2018
11 octobre 2018: « Farandole de courges »	
22 novembre 2018: « Allons en forêt »	Mercredi 5 décembre 2018
13 décembre 2018: « Repas de Noël »	
24 janvier 2019: « Demoiselles bretonnes »	
7 février 2019: « Naissance d'un chou »	Dates de 2019 encore à définir 
21 mars 2019: « Retour du printemps »	
4 avril 2019: « Ne te découvre pas d'un fil »	
23 mai 2019: « Fait ce qu'il te plait »	
20 juin 2019: « Plancha »	

* Possibilité de covoiturage sur demande



Saison 7 et 8



Paniers solidaires et Ateliers cuisine pour tous



Téléphone: 02.40.79.35.04.



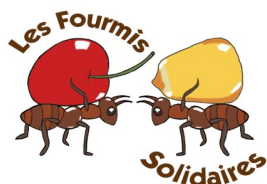
Les fourmis solidaires c'est quoi?

Un groupe d'habitants mobilisé
pour:

- l'accès à tous,
aux produits frais bio et locaux,

- et pour plus de partage
et d'échange.

**Envie d'être bénévole?
de participer à ce projet ?
Contactez nous !**



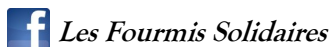
Pourquoi les fourmis ?

La fourmi a deux estomacs, un pour sa consommation personnelle et un autre, collectif, pour partager avec ses camarades...

Les fourmis représentent une forme de solidarité, valeur importante pour le groupe.

Plus d'informations sur le site internet :

www.lamano.centres-sociaux.fr



Les Paniers Solidaires produits bio et locaux

**Un panier
de 5 à 8
légumes de saison**



**avec (ou sans)
une boîte de 6 œufs**

Distribution **toutes les semaines ou tous les
15 jours,**

Les jeudis entre 16h30 et 18h30,

Contrat de **6 mois**, renouvelable,

Tarif en fonction des revenus

**Au centre socioculturel LaMano
à Nozay.**

Projet soutenu par:



Tarifs et Inscription

Paniers solidaires

En fonction de vos revenus,
bénéficiez d'un tarif adapté :

Panier de légumes
de 1.50€ à 12€

Panier+œufs
de 1.80€ à 14.30€

Pour cela, prenez rendez-vous au
secrétariat, 02.40.79.35.04.

Se munir des justificatifs de ressources
des 3 derniers mois (bulletins de salaires,
avis de paiement de pôle emploi,
pensions alimentaires, allocations diverses...
ou dernier avis d'imposition pour les retraités)

Ateliers cuisine

2€ par adulte

0.50€ par enfant,
pour les ateliers du mercredi— obligatoirement accompagné d'un adulte

**Inscription obligatoire, minimum une
semaine avant l'atelier.**