

“CONSO’METS
ACTIFS”

22 ATELIERS POUR SE FAIRE DU BIEN

PROGRAMME
JUN > SEPT.

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
PLACES LIMITÉES



OUVERT À TOUS
BALADE | ACTIVITÉS PRATIQUES |
DÉCOUVERTE | PARTAGE CULINAIRE

INSCRIVEZ-VOUS SUR
GRANDPERIGUEUX.FR/ATELIERS
ou auprès de vos associations



les ateliers.



édito.

Depuis plusieurs années maintenant, nous avons engagé des projets pour prévenir les facteurs environnementaux susceptibles d'affecter la santé des habitants du Grand Périgueux : Nettoyage sain dans les crèches, Mon quartier Ma santé (alimentation et activité physique), Charte de chantier apaisé pour la rénovation de Chamiers...

La santé est au cœur de nos préoccupations. Avec l'opération « Conso'Mets Actifs », nous voulons offrir à ceux qui le veulent la possibilité de changer leurs habitudes, que chacun puisse découvrir comment vivre son quotidien tout en se faisant du bien et sans augmenter son budget.

Jacques Auzou,
Président du Grand Périgueux

comment ça marche ?

22 ateliers sont organisés sur l'agglomération par des associations locales : yoga au petit-déjeuner, balade à vélo pour faire ses courses, découverte de la ferme voisine, cuisiner ensemble... Financés par le Grand Périgueux et l'ARS Nouvelle Aquitaine, ils sont gratuits et ouverts à tous. Surtout, ils vont constituer une ressource d'informations. Au-delà des dates, vous pourrez retrouver sur www.grandperigueux.fr/ateliers tous les contenus pour les essayer quand vous voulez ou pouvez.



les ateliers.

01

Plantes sauvages et comestibles

→ DIMANCHE 6 JUIN ⌚ 15h ☎ 05 53 05 75 44

OÙ ?

24110 Bourrou - RDV sous la halle à 14h45
15h : balade - 16h30 atelier cuisine.

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

Partons à la découverte des plantes sauvages !

Elles ont leurs vertus et leurs propriétés nutritionnelles. En famille, petits et grands, embarquons nous dans une balade naturaliste sur les sentiers de Bourrou, l'occasion d'échanger sur une alimentation saine, issue de produits locaux, parfois sauvages. Puis un atelier cuisine vous fera découvrir des recettes à la fois gourmandes, simples, rapides et bon marché.



02

Comment faire ses courses bio, locales et zéro déchet sans dépenser plus

→ MARDI 8 JUIN ⌚ 18h30 ☎ 07 68 67 80 02

OÙ ?

Sarliac sur l'Isle, à la Maison de services située dans le bourg.

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

Qu'est-ce qui nous empêche d'avoir une

alimentation durable ? Connaissez-vous les vrais dangers de notre alimentation actuelle ou encore des emballages ? Il existe des alternatives au « tout supermarché » : découvrez-les lors de cette rencontre, l'occasion aussi d'apprendre à acheter en vrac pour minimiser les emballages. Venez partager des trucs et astuces pour acheter mieux et moins cher !



03

Du yoga au petit-déjeuner

→ SAMEDI 12 JUIN ⌚ 9h ☎ 07 70 28 20 48

OÙ ?

Centre social, 95 Route de Bordeaux, 24430 Marsac-sur-l'Isle.

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants accompagnés.

A PRÉVOIR

Se vêtir d'une tenue confortable et être à jeun.

CONTENU DE L'ATELIER

Que diriez-vous de commencer la journée par une séance de découverte du yoga ? Cette pratique sportive vise à apporter un bien-être physique et mental. Elle peut aussi vous ouvrir l'appétit... Poursuivons par la préparation collective d'un petit déjeuner à base de produits frais, biologiques, locaux et sans déchet, puis par sa dégustation !



Les 5R du zéro déchet

→ SAMEDI 12 JUIN ⌚ 9h ☎ 07 68 67 80 02

OÙ ?

Salle des fêtes de Marsaneix (sur la commune de Sanilhac).

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

La règle des 5R du zéro déchet : « Refuser / Réduire / Réutiliser / Rendre à la terre et Recycler » nous amène à repenser notre

consommation pour consommer moins mais mieux. Les impacts de la production de notre nourriture et de nos objets du quotidien sur notre santé et notre environnement. Que peut-on faire à notre échelle ? Le cercle vertueux de la consommation locale, durable et responsable. Pourquoi ce que nous consommons peut avoir un impact sur la santé d'autres personnes à l'autre bout du monde ? Pourquoi nos déchets continuent à constituer un problème après être jetés à la poubelle ou même trier ? Les limites du recyclage.



04

Sport-santé : Escrime Santé Manger Bouger !

→ SAMEDI 26 JUIN ⌚ 14h ☎ 05 24 13 45 35

OÙ ?

Club d'escrime de Boulazac, Salle Eliane et Jacques Laguerre - Route Jaunour
Complexe Sportif Lucien Dutard, 24750 Boulazac Isle Manoire.

QUI ?

Tout public à partir de 8 ans, enfants accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

Saurez-vous relever nos mini-défis les JO de l'escrime ? Venez découvrir une pratique sportive labellisée « Sport-santé », mais aussi le zéro déchet et l'éco responsabilité. Rendez-vous pour un moment d'initiation sportive qui vous parlera aussi de consommation responsable et équilibrée, de Manger localement, de saison et des circuits de proximité.



05

Marché de producteurs de Vergt et atelier cuisine/santé

→ VENDREDI 9 JUILLET ⌚ 10h ☎ 05 53 05 75 44

OÙ ?

RDV 9h15 à la Clé dans le jardin du presbytère à côté de l'église - 24380 Vergt.

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

Aller à la découverte des producteurs sur le marché de Vergt. Valoriser ce marché grâce aux liens noués depuis plusieurs années par l'association avec les différents acteurs (agriculteurs, artisans, mairie...). Faire découvrir la diversité et la qualité de la production locale, notamment aux familles du territoire. Sensibiliser à l'alimentation bio, saine et locale, qui en général limite les déchets et est bon marché.



06

Mon pique-nique zéro déchet et bon pour ma santé

→ **SAMEDI 10 JUILLET** 🕒 10h30 📞 07 70 28 20 48

OÙ ?

Périgueux, centre social du Gour de l'Arche, 68 Rue Pierre Brantôme, 24000 Périgueux.

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

Venez les mains vides! Préparons ensemble des recettes «anti-gaspi» spéciales pique-nique, avec des produits biologiques issus de productions locales. Puis réfléchissons aux alternatives aux produits jetables, avant d'aller déguster nos préparations au bord de la rivière...



De la terre à l'assiette : alimentation saine et zéro déchet

→ **MARDI 27 JUILLET** 🕒 14h30 📞 07 70 28 20 48

OÙ ?

Périgueux, Centre social du Gour de l'Arche, 68 Rue Pierre Brantôme, 24000 Périgueux.

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

La gaspillage alimentaire n'est pas une fatalité ! Il existe plein d'alternatives pour éviter de remplir nos poubelles, faire du bien à notre santé et à la terre en même temps. Devenons des magiciens en transformant nos déchets en une ressource précieuse...



Visite au Jardin des Sources... à vélo !

→ **MARDI 13 JUILLET** 🕒 10h 📞 07 70 28 20 48

OÙ ?

Coulouneix-Chamiers, parvis du château des Izards.

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants accompagnés et sachant faire du vélo sur la route.

A PRÉVOIR

Se vêtir d'une tenue tout terrain. Casque obligatoire pour les enfants.

TEMPS DE PARCOURS À VÉLO

Environ 20 min A/R.

CONTENU DE L'ATELIER

C'est le jour des courses ? Et si nous y allions à vélo ? Et si nous récoltions les légumes que nous avons cultivés ? Partons à vélo vers le Jardin des Sources de l'association AFAC 24. Sophie, jardinière en chef, nous accueille dans ce jardin cultivé collectivement par des personnes en recherche d'emploi. Mettons les mains dans la terre : aidons-les dans quelques travaux de jardinage avant de partager la dégustation des récoltes du jour... Puis retour à vélo vers notre point de départ.



Visite à la Ferme Bio du Gagnou... à vélo !

→ **SAMEDI 24 JUILLET** 🕒 10h 📞 07 70 28 20 48

OÙ ?

Bassillac et Auberoche, départ à la salle des fêtes du Change.

QUI ?

Tout public à partir de 8 ans, enfants accompagnés et sachant faire du vélo sur la route.

A PRÉVOIR

Se vêtir d'une tenue tout terrain. Casque obligatoire pour les enfants.

TEMPS DE PARCOURS À VÉLO

Environ 45 min A/R. Attention, parcours vallonné !

CONTENU DE L'ATELIER

C'est le jour des courses ? Et si nous y allions à vélo ? Et si nous achetions directement chez un producteur local ? Partons à vélo vers la Ferme Bio du Gagnou ! Antony Galindo nous reçoit dans son élevage de porcs de race rustique, de poulets et de cannes en plein air. Le bien-être des animaux est un élément primordial pour Antony, et garantit la qualité de ses produits. Une dégustation vous permettra d'en juger par vous-même... et de reprendre quelques forces avant de repartir à vélo vers notre point de départ.



Visite à la ferme Terre et Lumière... à vélo !

→ **LUNDI 9 AOÛT** 🕒 10h 📞 07 70 28 20 48

OÙ ?

Marsac sur l'Isle, départ du stade municipal en vélo en direction du domaine du Chambon.

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants accompagnés et sachant faire du vélo sur la route.

A PRÉVOIR

Se vêtir d'une tenue tout terrain. Casque obligatoire pour les enfants.

TEMPS DE PARCOURS À VÉLO

Environ 30 min A/R.

CONTENU DE L'ATELIER

C'est le jour des courses ? Et si nous y allions à vélo ? Et si nous achetions directement chez un producteur local ? Partons à vélo le long de la voie verte vers la ferme Terre et Lumière ! Diana, Thomas et Nathalie nous reçoivent dans leurs champs où ils concilient production de qualité et préservation de la nature : « *Avoir une grande diversité d'espèces animales est primordiale pour nous, afin de pouvoir vous proposer des légumes bons, beaux et sains.* » Une dégustation vous permettra d'en juger par vous-même... avant de repartir à vélo vers notre point de départ.



Du yoga au petit déjeuner

→ **SAMEDI 14 AOÛT** 🕒 9h ☎ 07 70 28 20 48

OÙ ?

Val de Louyre et Caudeau, salle de convivialité de St Laurent des Bâtons.

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants accompagnés.

A PRÉVOIR

Se vêtir d'une tenue confortable et être à jeun.

CONTENU DE L'ATELIER

Que diriez-vous de commencer la journée par une séance de découverte du yoga ?

Cette pratique sportive vise à apporter un bien-être physique et mental.

Elle peut aussi vous ouvrir l'appétit... Poursuivez par la préparation collective d'un petit déjeuner à base de produits frais, biologiques, locaux, sans déchet, et bien sûr, par sa dégustation !



Balade à vélo et visite de la ferme des Tistous

→ **SAMEDI 21 AOÛT** 🕒 9h30 ☎ 06 10 74 25 05

OÙ ?

Départ de Périgueux, place du 8 mai 1945 en vélo jusqu'à Chercuzac sur la commune de Chancelade (circuit par la voie verte).

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

Plutôt qu'en voiture, partons en sortie à vélo le long de la Voie verte, en bord de rivière.

Direction une ferme pas comme les autres, qui pratique des modes de culture influencés par la permaculture. Elle vous montrera l'intérêt de mettre en culture de petites surfaces.



Activité posturo dynamique, urban training

→ **SAMEDI 28 AOÛT** 🕒 10h ☎ 06 98 42 08 90 / 06 88 54 19 33

OÙ ?

Périgueux, à la Filature de l'Isle, 15 Chemin des Feutres du Toulon, 24000 Périgueux.

QUI ?

Pour débutant, adulte ou enfant n'ayant pas de pratique physique régulière et souhaitant se mettre à l'activité, découvrir le sport-santé pour pratiquer en sécurité, acquérir des notions d'alimentation équilibrée et au service de la santé, et bénéficier d'un accompagnement.

CONTENU DE L'ATELIER

45' d'information sur la nutrition et la santé.

30' d'activité posturo dynamique en salle.

45' d'urban training en plein air : alternance de phases de marche avec bâtons et d'ateliers de renforcement musculaire.



Activité posturo dynamique, urban training

→ **SAMEDI 28 AOÛT** 🕒 14h ☎ 06 98 42 08 90 / 06 88 54 19 33

OÙ ?

Périgueux, à la Filature de l'Isle, 15 Chemin des Feutres du Toulon, 24000 Périgueux.

QUI ?

Pas de niveau requis mais public pratiquant une activité physique régulière.

CONTENU DE L'ATELIER

45' d'information sur la nutrition et la santé.

1h d'urban training en plein air (voie verte) :

alternance de phases de course à pied et d'ateliers cardio et de renforcement musculaire. 15' de récupération et de travail postural.

De la terre à l'assiette : alimentation saine et zéro déchet

→ **SAMEDI 4 SEPTEMBRE** 🕒 10h ☎ 07 70 28 20 48

OÙ ?

Agonac, Médiathèque « Laurent de Graulier », 10, avenue de la Beauronne - 24460 Agonac.

QUI ?

Tout public à partir de 8 ans, enfants accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

Cuisiner une alimentation saine et sans déchet.

Comment éviter les produits cachés et mauvais pour la santé ? Décodons ensemble les étiquettes

d'aliments courants et apprenons à repérer les additifs qu'il vaudrait mieux éviter. Puis réfléchissons aux alternatives simples et saines à notre portée...

Courses bio, locales et zéro déchet

→ **MERCREDI 8 SEPT.** 🕒 14h30 ☎ 05 53 05 75 44

OÙ ?

RDV 14h30 au magasin Bio, Place Marty 24380 Vergt.

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

Les connaissez-vous, ces commerces de proximité

qui vous proposent des produits biologiques, locaux, souvent dans une démarche de réduction des emballages ? Découvrons-les ensemble ! A découvrir aussi, en famille, par le jeu et la création, des solutions pour réduire ses déchets et lutter contre le gaspillage alimentaire. Et une fois les courses faites, dégustons et cuisinons ensemble, tout en discutant sur les principes d'une alimentation saine.

Comment faire ses courses bio, locales et zéro déchet sans dépenser plus

→ **SAMEDI 11 SEPTEMBRE** 🕒 10h ☎ 07 68 67 80 02

OÙ ?

Salle des fêtes de Notre Dame de Sanilhac, avenue Notre Dame, 24660 Sanilhac.

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

Qu'est-ce qui nous empêche d'avoir une

alimentation durable ? Connaissez-vous les vrais dangers de notre alimentation actuelle ou encore des emballages ? Il existe des alternatives au «tout supermarché» : découvrez-les lors de cette rencontre, l'occasion aussi d'apprendre à acheter en vrac pour minimiser les emballages. Venez partager des trucs et astuces pour acheter mieux et moins cher !

De l'assiette à la terre : tout savoir sur le compost !



→ **SAMEDI 18 SEPTEMBRE** 🕒 10h ☎️ 07 70 28 20 48

OÙ ?

Agonac, Médiathèque « Laurent de Graulier »
10, avenue de la Beauronne – 24460 Agonac.

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants
accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

Le gaspillage alimentaire n'est pas une fatalité !
Il existe plein d'alternatives pour éviter de remplir
nos poubelles, faire du bien à notre santé et
à la terre en même temps. Devenons des
magiciens.ne.s en transformant nos déchets en
une ressource précieuse...

Les 5R du zéro déchet

→ **SAMEDI 18 SEPTEMBRE** 🕒 10h ☎️ 07 68 67 80 02



OÙ ?

Bassillac et Auberoche, à la salle des fêtes de
Bassillac située dans Le bourg.

QUI ?

Tout public à partir de 6 ans, enfants
accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

La règle des 5R du zéro déchet : « Refuser / Réduire
/ Réutiliser / Rendre à la terre et Recycler »,
nous amène à repenser notre consommation pour
consommer moins mais mieux.

Les impacts de la production de notre nourriture et
de nos objets du quotidien sur notre santé et notre
environnement. Que peut-on faire à notre échelle ?
Le cercle vertueux de la consommation locale,
durable et responsable. Pourquoi ce que nous
consomons peut avoir un impact sur la santé
d'autres personnes à l'autre bout du monde ?
Pourquoi nos déchets continuent à constituer un
problème après être jetés à la poubelle ou même
trier ? Les limites du recyclage.

Sport-santé : Escrime Santé Manger Bouger !

→ **SAMEDI 25 SEPTEMBRE** 🕒 14h ☎️ 05 24 13 45 35



OÙ ?

Salle des fêtes de La Douze (24330).

QUI ?

Tout public à partir de 8 ans, enfants
accompagnés.

CONTENU DE L'ATELIER

Saurez-vous relever nos mini-défis les JO de
l'escrime ? Venez découvrir une pratique sportive
labellisée « Sport-santé », mais aussi le zéro
déchet et l'éco responsabilité. Rendez-vous pour
un moment d'initiation sportive qui vous parlera
aussi de consommation responsable et équilibrée,
de Manger localement, de saison et des circuits
de proximité.

les associations.



CERCLE D'ESCRIME DE BOULAZAC

REPRÉSENTANTS

Olivier Baraton (*Président*) // Clément
Ferreira de Carvalho (*Maître d'armes*)

ADRESSE

Complexe sportif Lucien Dutard
Route de Jaunour
24750 Boulazac Isle Manoire

CONTACTS

05 24 13 45 35
secretariat@boulazac-escrime.fr

SITE INTERNET

www.cercle-escrime-boulazac.fr

ACTIVITÉ

Escrime sportive et artistique, remise en
forme, sport santé bien-être.



ESPACE DE VIE SOCIALE LA CLE VERGT

REPRÉSENTANTES

Valérie Motard (*Directrice*) // Laetitia
Girardot (*animatrice*)

ADRESSE

Mairie de Vergt - Place Mangold
24380 Vergt

CONTACTS

05 53 05 75 44
lacle-vergt@orange.fr

SITE INTERNET

www.association-la-cle-vergt.fr

ACTIVITÉ

Créée en 2008, l'association s'inscrit dans
une démarche d'éducation populaire, de
transmission et d'échanges de savoirs. Elle
propose des cours et des ateliers destinés
à favoriser l'autonomie et l'expression de
chacun. Elle participe à l'animation de la vie
sociale sur son territoire, en soutenant des
actions visant la solidarité, le renforcement
des liens familiaux, le développement des
relations interculturelles.



LE TRI CYCLE ENCHANTÉ

REPRÉSENTANTE

Angélique Saint Louis (*Coordinatrice
éducation à l'environnement et au
développement durable*)

ADRESSE

Grand rue
24310 Bourdeilles

CONTACTS

07 70 28 20 48
education@tricycleenchanté.fr

SITE INTERNET

www.tri-cycle.org

ACTIVITÉ

Association de sensibilisation à
l'environnement et Ressourcerie dont l'objet
principal est de lutter contre le gaspillage et
de montrer qu'il est possible de consommer
autrement.



VÉLORUTION PÉRIGOURDINE

REPRÉSENTANTS

Bertrand Britschgi (*Président*) // Laurent Pichot (*Vice-Président*) // Antoine Soulard (*Maraicher à Chancelade - Les Tistous*)

ADRESSE

Maison des associations
12 cours Fénélon
24000 Périgueux

CONTACTS

06 10 74 25 05
contact@velorution-perigourdine.fr

SITE INTERNET

www.velorution-perigourdine.fr

ACTIVITÉ

Regroupement périgourdin d'usagers de la bicyclette au quotidien.

YGEIA



YGEIA

Corps, Sport Santé

REPRÉSENTANTS

Christèle Harisboure-Terradillos (*Éducatrice médico-sportive*) // Claire Guillerin (*Éducatrice médico-sportive*) // Mathieu Lemoing (*Nutritionniste*)

ADRESSE

Filature de l'Isle
15 chemin des Feutres de Toulon
24000 Périgueux

CONTACTS

06 98 42 08 90 / 06 88 54 19 33
harisguill.asso@gmail.com

SITE INTERNET

www.ygeia-corps-sport-sante.over-blog.com

ACTIVITÉ

Par la pratique d'activités physiques et sportives (activité d'endurance et renforcement musculaire, travail postural...) et l'apport de notions théoriques et pratiques y compris en nutrition, leur objectif est d'accompagner des personnes pour une mise ou remise en activité physique et sportive dans des objectifs de prévention des pathologies chroniques, d'entretien du corps et de la santé.



ZÉRO DÉCHET
DORDOGNE

ZÉRO DÉCHET DORDOGNE

REPRÉSENTANTES

Pauline Massart (*Présidente*) // Marion Fiabane (*Trésorière*)

ADRESSE

12 cours Fénélon
24000 Périgueux

CONTACT

07 68 67 80 02
dordogne@zerowastefrance.org

SITE INTERNET

www.zerowastefrance.org

ACTIVITÉ

Association créée en janvier 2019, ce groupe local a pour mission de sensibiliser, informer et mettre en place des actions pour favoriser la démarche zéro déchet, zéro gaspillage sur le département.