



JEUDI 22 JUIN

UN APRÈS-MIDI À NANTES NORD Goûters d'ici et d'ailleurs

Découvrez les nombreuses animations « fruits et légumes frais » proposées au cours de la journée : goûter à base de légumes, de fruits et d'épices à préparer puis à déguster à la sortie de l'école, atelier jardinage et cosmétiques, réalisation de jus de fruits, utilisation de plantes et herbes en cuisine... Et aussi une vente de légumes et dégustation sur le micromarché !

- Station gourmande - Rue de la coulée (au pied de la salle Winnipeg)
- Renseignements : 06 81 14 90 44
- Proposé par le groupe interwinnipeg

DE 17H À 18H30 AU BREIL

Des fruits et des légumes au petit bonheur

Présentation, découverte et dégustations de produits à l'occasion du micromarché qui se tient tous les jeudis.

- Café associatif « Au petit bonheur » 3 rue Jules Noël
- Renseignements et inscription : 06 75 90 37 46
- Proposé par Vivre libre 44

VENDREDI 23 JUIN

DE 9H À 10H30 AU BREIL

Les petit-déjeuners du Monde

Un moment convivial pour découvrir comment les personnes déjeunent dans d'autres pays du monde avec une dégustation de jus et échanges de recettes du monde.

- Maison de quartier du Breil 52 rue du Breil
- Inscription : 02 40 76 08 54
- Tarif : 1,50€
- Proposé par l'ACCOORD

LUNDI 26 JUIN

À PARTIR DE 9H30 À NANTES SUD

Atelier cuisine participatif de 9h30 à 12h

Repas partagé à 12h15 (possibilité de ne venir que pour le repas)

- Maison des Confluences - 4 place du Muguet Nantais
- Renseignements et inscription : 06 33 22 40 10
- Inscription avant le 21 juin - Tarifs : 2,50€ pour les cuisiniers participants et 4,50€ pour les invités
- Proposé par l'ACCOORD, la CLCV et l'ORPAN

D'AUTRES OCCASIONS DE DÉGUSTER FRUITS ET LÉGUMES

DANS LES RESTAURANTS INTERGÉNÉRATIONNELS

LUNDI 19 JUIN

Échanges, réalisation et dégustation de soupes de légumes avec les habitants de la résidence autonomie de Clos Toreau et les enfants de l'école Diwan.

MERCREDI 21 JUIN

Échanges, réalisation et dégustation de sorbets de fruits avec les habitants de la résidence autonomie de Clos Toreau et les usagers du restaurant.

DANS LES ÉCOLES

DU 19 AU 23 JUIN

Les cantines ont la Fraich'attitude : les restaurants de la Ville proposent des menus qui font la part belle aux fruits et légumes de saison.

L'ensemble des cuisiniers, agents de restauration, enseignants, Atsem, animateurs et infirmières se mobilisent pour proposer aux enfants des animations dont ils se souviendront longtemps : spectacles, goûters ou pique-niques autour de fruits et légumes seront organisés dans certaines écoles.

DANS LES MULTI-ACCUEILS PETITE ENFANCE

DU 19 AU 23 JUIN

Des animations et ateliers seront organisés autour du jardinage, de la cuisine, des loisirs créatifs, de la lecture... Des temps conviviaux avec les parents sont également prévus.

DANS LES RÉSIDENCES AUTONOMIE ET LES EHPAD

MARDI 20 JUIN

À la résidence autonomie de Sylvain Royé, les résidents pourront déguster des jus de fruits, compotes, cocktails et soupes en fonction des produits du marché.

À l'EHPAD de l'Hirondelle, les résidents confectionneront des brochettes de fruits et légumes et partageront un repas tout en musique !

DANS LES CENTRES SOCIO-CULTURELS

VENDREDI 23 JUIN

Des salades avec des légumes de saison seront préparées lors de l'atelier de cuisine organisé par le centre socio-culturel de Port Boyer en partenariat avec l'ANAF.

LES PARTENAIRES DE L'ÉVÉNEMENT

Merci à l'ensemble des partenaires qui se sont investis pour l'édition 2017 de la fête des fruits et légumes frais, et qui œuvrent tout au long de l'année à promouvoir la santé des Nantais à travers une bonne alimentation et une activité physique adaptée à tous, de manière ludique et pédagogique :

ACAVALÉ - ACCOORD - ANAF - Banque alimentaire de Loire Atlantique - Chantenay au quotidien - CLCV Nantes - Comité de Loire Atlantique de la Ligue contre le cancer - Compagnie Arts Symbiose - Compagnie Midi à l'Ouest - Du Pain sur la planche - ECOS - EmpowerNantes - GEM, le nouveau cap - INTERFEL - OCEAN - ORPAN - RAPI - Re-bon - Résidence la Cerisaie - UFOLEP 44 - Vivre libre 44



ALL NANTES 02 40 41 9000

www.nantes.fr



Nous contacter

Par courrier postal Hôtel de Ville de Nantes
2 rue de l'Hôtel de Ville - 44094 Nantes Cedex 1

Accueil du public 29 rue de Strasbourg - 44000 Nantes



VIVEZ LA FRAÏCH'ATTITUDE

DU JEUDI 15 AU LUNDI 26 JUIN 2017
DANS TOUS LES QUARTIERS NANTAIS

ET UNE JOURNÉE SPÉCIALE MERCREDI 21 JUIN À BELLEVUE

Ouvert à tous



Vivez la Fraich'attitude

La fête des fruits et légumes frais

12 jours pour manger, bouger, respecter son environnement et s'informer sur les fruits et légumes frais dans les différents quartiers nantais.

JEUDI 15 JUIN

DE 9H À 12H30 À PIN SEC

Parcours prévention santé : atelier nutrition

- Le Colibri - 3 rue de Valenciennes
- Renseignements et inscription : 06 80 76 88 62
- Places limitées - Réservé en priorité aux habitants du quartier
- Proposé dans le cadre du réseau local de santé

VENDREDI 16 JUIN

DE 9H30 À 12H30 À PIN SEC

Atelier pédagogique et pratique « préparer un bon pique-nique »

C'est l'occasion de partager des idées et astuces pour faire rimer pique-nique avec équilibre et plaisir.

- Le Colibri - 3 rue de Valenciennes
- Renseignements et inscription (dans la limite de 15 participants) : 06 58 44 71 76
- Proposé par la Ligue contre le cancer et l'ACCOORD

Découvrez de nombreuses astuces et recettes à base de fruits et légumes frais sur : lesfruitsetlegumesfrais.com

LUNDI 19 JUIN

DE 10H À 15H À NANTES NORD

Table d'hôte: confection et partage d'un pique-nique

Retrouvez le plaisir de manger ensemble, l'envie de réaliser un pique-nique et de le partager en pleine nature.

- L'Escale - 12 rue Paul Claudel
- Renseignements et inscription : 06 80 76 64 84 ou 02 40 99 28 51
- Inscription avant le 6 juin - Tarif : 3€

DE 14H À 17H SUR L'ÎLE DE NANTES

Atelier cuisine

Venez partager et découvrir une déclinaison de recettes à base d'un même fruit ou légume.

- Restaurant social Pierre Landais 16 rue Pierre Landais
- Renseignements et inscription : 02 40 47 12 61
- Proposé par Du pain sur la planche et la banque alimentaire 44

DE 16H À 19H À BELLEVUE

Vente de légumes bio de saison issus du chantier de maraîchage d'OCEAN à Couëron

Possibilité d'acheter des légumes au détail ou à la commande.

- Place des Lauriers - Étal à l'intérieur du local d'OCEAN
- Renseignements : 06 67 78 63 56
- Proposé par la régie de quartier OCEAN

MARDI 20 JUIN 2017

DE 9H À 12H À BELLEVUE

Atelier cuisine : préparer un pique-nique sans déchet

Pour découvrir les fruits et légumes de saison, apprendre à composer une assiette et être sensibilisé sur la notion de zéro déchet.

- L'éco-appart' - 20 boulevard Émile Romanet
- Inscription auprès de Mme Michaud-Castro : 02 40 99 28 01
- Proposé par l'éco-appart' en partenariat avec la CLCV

À PARTIR DE 12H AU BREIL

Repas spécial fruits et légumes

Entrée - Plat - Dessert et Café/Thé avec distribution de fiches recettes et conseils de préparation.

- Café associatif « Au petit bonheur » 3 rue Jules Noël
- Renseignements et inscription : 06 75 90 37 46
- Inscription avant le 16 juin - Tarif : 8€
- Proposé par Vivre libre 44

DE 14H À 17H AUX DERVALLIÈRES

Atelier Manger bouger

Parcours ludique : marche, atelier cuisine et jardinage.

- Maison de quartier des Dervallières 5 rue Auguste Renoir
- Renseignements : 02 40 43 42 84
- Proposé par la CLCV

À 14H30 SUR L'ÎLE DE NANTES

Balade santé urbaine à la rencontre du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM)

Découverte des nouveaux locaux et du café associatif du GEM

22 rue Marcel Paul
En-cas de fruits frais au GEM
Prévoir éventuellement un titre de transport pour le retour.

- RDV à la maison de quartier de l'Île 2 rue Conan de Mériadec
- Renseignements auprès de la Maison de quartier de l'Île : 02 40 48 61 01
- En partenariat avec l'ACCOORD, le GEM et l'ORPAN

MERCREDI 21 JUIN

À 9H30 SUR L'ÎLE DE NANTES

Petit-déjeuner de fruits et légumes

- Sans inscription - 1€ de participation
- Maison de quartier de l'Île - 2 rue Conan Mériadec
- Renseignements auprès de la Maison de quartier de l'Île : 02 40 48 61 01

À PARTIR DE 14H SUR L'ÎLE DE NANTES

Atelier cuisine intergénérationnel suivi d'un apéro-concert

Après-midi : réalisation de 4 recettes par les enfants de l'Acavale et du centre de loisirs de Beaulieu avec les résidents de la Cerisaie - Prairie d'Amont, sur les tables du potager,

Soir : Apéro-concert à la Résidence la Cerisaie - 17 bd Georges Pompidou.

- Renseignements : 02 28 44 13 00
- Proposé par la Résidence de la Cerisaie, l'Acavale et l'ACCOORD

DE 14H À 17H À PORT BOYER

Disco - Smoothies

Petits et grands, venez préparer et déguster des smoothies en musique.

- Parc de la résidence autonomie de Port Boyer - 4 rue de la Turballe
- Renseignements : 02 40 49 25 35



MERCREDI 21 JUIN

JOURNÉE SPÉCIALE À BELLEVUE

Place des Lauriers - Tram ligne 1 - Arrêt Lauriers

Venez manger, bouger et vous informer tout en respectant l'environnement durant toute la journée !

Dès 11h30, apportez votre pique-nique et venez partager un moment de convivialité dans le quartier de Bellevue.

Et jusqu'à 17h, des animations pour petits et grands seront proposées :

Pour BOUGER !

- Jeux sportifs autour des fruits et légumes
- Balades vers les jardins de Jamet

Pour MANGER !

- Atelier cuisine « entrée fraîche attitude »
- Atelier cuisine « dessert fraîche attitude »
- Atelier smoothies, jus de fruits, milk-shake, brochettes de fruits et légumes, jus de raisins maison
- Atelier salade de fruits géante

Pour S'AMUSER !

- Lecture de contes
- Confection de bouquets de légumes

Pour S'INFORMER !

- Des recettes, des informations, des coloriages...
- Exposition « plaisir et vitamines »
- Jeu des 4 saisons

TOUJOURS EN RESPECTANT L'ENVIRONNEMENT

- Luttons contre le gaspillage alimentaire
- Trions nos déchets

ET AUSSI

- Dès le matin, partez à la découverte du chantier maraîchage bio d'OCEAN à Couëron : c'est la possibilité d'acheter des légumes sur place pour préparer votre pique-nique du midi.
- Des départs en navette seront organisés depuis la place des Lauriers.
- Inscriptions auprès de Sophie : 07 60 52 85 61 ou Bénédicte : 06 66 73 21 59

D'autres surprises avec les interventions d'une compagnie de théâtre qui vous réserve de mémorables déambulations décalées tout au long de la journée.

Cette journée festive et conviviale sera aussi l'occasion de faire de Nantes la ville gagnante du concours du plus beau pique-nique de France à base de fruits et légumes frais !

- Proposé avec l'appui de DPSP