



# la Semaine de l'Alimentation

dans les Mauges



14 AU 20 OCTOBRE

ATELIERS | CINÉ-DÉBAT | BALADE SANTÉ

> PROGRAMME COMPLET SUR [MAUGESCOMMUNAUTE.FR](https://maugescommunaute.fr)



# LE PROGRAMME



## Ciné-débat : La théorie du boxeur

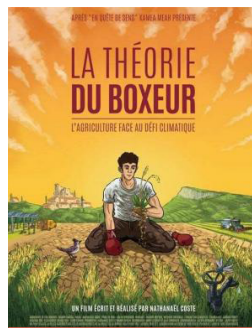
Projection du film **La théorie du boxeur** de Nathanaël Cost suivi d'échanges avec des acteurs du territoire des Mauges.

Vagues de chaleur, sécheresses, gels tardifs ou ravageurs, le climat se dérègle et notre agriculture doit bifurquer... Oui, mais vers où ? Nathanaël Coste enquête dans la vallée de la Drôme pour comprendre comment le monde agricole s'adapte, tout en questionnant la résilience alimentaire de nos territoires.

> **Mardi 15 octobre - de 20h à 22h**

**Cinéma Jeanne d'Arc à Beupréau / Beupréau-en-Mauges**

4 € - Ouvert à tous



## Balade-Santé : à la découverte de notre alimentation

Profiter du plein air, de la convivialité d'un petit groupe et d'une activité physique douce tout en discutant d'alimentation : ça vous tente ? Cette balade santé fait rimer marche douce et astuces pour une alimentation équilibrée, durable et locale. Encadrée par une diététicienne et des accompagnateurs de randonnées, la balade d'environ 4km, avec différentes haltes, est accessible à tous. Axée sur les plaisirs de nos terroirs, la balade vous guidera à travers les alentours de Saint-Quentin-en-Mauges (Montrevault-sur-Èvre) et proposera le passage chez un producteur. Un pot de convivialité clôturera l'après-midi. Prévoir une gourde d'eau, une tenue souple adaptée à la marche, une paire de baskets, un vêtement de pluie et votre bonne humeur !

> **Mercredi 16 octobre - de 14h à 17h - Saint-Quentin-en-Mauges / Montrevault-sur-Èvre**

Gratuit - Ouvert à tous - À partir de 7 ans (accompagnement obligatoire),

Plus d'information et inscription sur <https://vu.fr/Wryrw> ou au 02 41 71 77 30

## Goûter scientifique

Des conseils sur l'alimentation fusent de partout, mais que croire ? Pourquoi ? Comment ? Rejoignez un médiateur de Terre des Sciences pour expérimenter, discuter et explorer afin de mieux comprendre l'impact de la nourriture sur la santé. La séance se terminera par un goûter.

> **Mercredi 16 octobre - À 15h**

**Bibliothèque de Villedieu / Beupréau-en-Mauges**

Ouvert aux enfants de 7 à 11 ans - Sur inscription au 02 41 75 38 20 ou [bibliotheques@](mailto:bibliotheques@beaupreauenmauges.fr)

[beaupreauenmauges.fr](mailto:beaupreauenmauges.fr)



## Atelier « Cuisinons de saison ! »

Le centre social Èvre-et-Mauges et le CPIE proposent un atelier en famille autour de la cuisine des légumes et fruits de saison ! Les plats préparés seront ensuite dégustés à midi. Pour ceux qui le souhaitent il sera possible de poursuivre la matinée en rejoignant la Balade-Santé à St-Quentin-en-Mauges.

> **Mercredi 16 octobre - de 9h30 à 13h30**

**Centre social Èvre-et-Mauges / Beupréau-en-Mauges**

Ouvert à tous. À partir de 6 ans - Sur inscription au 02 41 63 06 33



## Atelier « Cuisine & partage »

Venez cuisiner un bon repas à base de produits locaux et de saison pour ensuite régaler vos papilles !

En partenariat avec la Mission locale.

> **Mercredi 16 octobre - de 16h à 20h**

**Centre social Indigo - Saint-Macaire-en-Mauges / Sèvremoine**

Ouvert aux jeunes de 16 à 25 ans du territoire des Mauges - Sur inscription au 02 41 49 06 49

## Atelier cuisine « T'en veux, t'en fait »

Trois ateliers pratiques pour découvrir et prendre - ou reprendre- plaisir à faire des plats que l'on aime plutôt que les acheter prêts à manger !

> **Mercredi 16 octobre - de 14h à 17h - Centre social Indigo**

- Longeron
- Saint-Germain-sur-Moine
- Saint-Macaire-en-Mauges

Les ateliers se dérouleront dans chacune des communes mentionnées.

Ouvert aux jeunes de 11 à 15 ans. Sur inscription au 02 41 49 06 49



## Atelier : « Cuisinons seinement »

Accompagné de Karine Loisel, diététicienne, parlons alimentation et passons à l'action en cuisinant et partageant le repas !

> **Vendredi 18 octobre - de 9h à 14h - Centre social Indigo**

**Saint-Macaire-en-Mauges / Sèvremoine**

Gratuit - Pour les habitants du territoire des Mauges de + de 50 ans.

Sur inscription au 02 41 49 06 49



# La semaine de l'alimentation, c'est aussi :



## Marche Octobre Rose et Animations prévention Santé

- Atelier vélos à smoothie : « Pédalez pour préparer votre jus de fruits ! »
- Quiz « Prévention Santé » avec des questions sur l'alimentation, à découvrir tout au long du parcours
- Dégustation de soupe d'automne
- Atelier « Découverte des légumes de saison » animé par Camifolia

> **Dimanche 20 octobre - de 8h30 à 13h**

**Centre social du Chemillois / Chemillé-en-Anjou**

Gratuit - Ouvert à tous.



## Changer d'ère s'invite au Marché aux Cucurbitacées

Pour sa 6<sup>e</sup> saison, le rendez-vous annuel de la transition écologique «Changer d'ère» s'invite au Marché aux Cucurbitacées de Roussay à Sèvremoine, organisé par la Ferme d'Activités des Mauges.

**Des animations pour ensemble, manger mieux !**

- Escape Game mission CO<sub>2</sub>, causerie sur les idées reçues, animations vélo smoothie, anti-gaspi, meunerie, compost, cuisiner vite et bien, quiz nutrition-santé....
- Atelier cuisine anti-gaspi - **Samedi 17h (réservation conseillée)**
- Atelier cuisine «Bien manger» - **Dimanche 14h & 16h (réservation conseillée)**

**Samedi 19 octobre - de 14h à 18h**

**Dimanche 20 octobre - de 10h à 18h**

**Complexe sportif de Roussay / Sèvremoine**

Gratuit - Ouvert à tous. Plus d'information sur [maugescommunautaire.fr](http://maugescommunautaire.fr)



Programme organisé en partenariat avec

