



**Bien manger, sans gaspiller,  
c'est facile !**

# ATELIERS anti-gaspi

**Des ateliers gratuits pour toute la famille**



Planifier  
ses repas



Cuisiner  
sans gaspiller



Acheter  
plus malin

**4**  
ateliers

**20, 24, 27 et 29 octobre**  
à Mauléon et St Aubin de Baubigné

Infos :  
05 49 81 15 15

sur inscription



Dans le cadre de sa démarche de prévention des déchets, l'Agglomération du Bocage Bressuirais propose des ateliers gratuits animés par **Lucie Costil, diététicienne (Cuisinez Libéré)**, pour découvrir **des idées simples et anti-gaspi afin de mieux manger et ne rien jeter !**



## Gagner du temps, manger mieux et moins gaspiller !

### ATELIER

#### Planifier ses repas efficacement



Planifier ses repas efficacement, c'est dire adieu au stress des repas de dernière minute, faire des économies, diminuer le gaspillage et adopter une alimentation plus équilibrée au quotidien. Découvrez comment quelques astuces simples peuvent transformer votre organisation !

🕒 **Lundi 20 octobre - 18h30 /20h**

📍 Mauléon - Salle de l'atelier    👤 Public adulte

## Cuisiner ensemble, transmettre et ne rien jeter !

### ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL

#### Préparation de recettes anti-gaspi



Un atelier convivial où petits et grands partagent astuces et savoir-faire autour de recettes anti-gaspi.

🕒 **Vendredi 24 octobre - 15h30/17h30**

📍 St Aubin de Baubigné - Espace de la Roche

👤 Tout public, enfants bienvenus

## Acheter malin, manger serein !

### ATELIER

#### Optimiser ses courses et décrypter les étiquettes



Optimiser ses courses, c'est éviter le gaspillage, maîtriser son budget et gagner du temps. En apprenant à décrypter les étiquettes, vous faites des choix plus éclairés pour votre santé. Découvrez comment devenir un consommateur averti en quelques gestes simples !

🕒 **Lundi 27 octobre - 18h30 /20h**

📍 Mauléon - Salle de l'atelier    👤 Public adulte

## Des goûters malins et gourmands à partager !

### ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL

#### Préparation de goûters faits maison



Un atelier intergénérationnel pour cuisiner ensemble des goûters faits maison, savoureux et anti-gaspi. L'occasion de transmettre des astuces, créer du lien et régaler petits et grands sans gaspiller !

🕒 **Mercredi 29 octobre - 15h30/17h30**

📍 St Aubin de Baubigné - Espace de la Roche

👤 Tout public, enfants bienvenus