



## Les Touleuses Ma Planète

**Au programme :** visite de la Plaine maraîchère, ateliers cuisine réinventée, alimentation, antipollution, jardin potager, vélos smoothies, marché gratuit...

La Maison de quartier des Touleuses

Le **SAMEDI 28 SEPTEMBRE**

De 15h à 18h00

Venez nombreux

Inscriptions & informations :  
Tous publics et gratuit

Contact : *Liliane* au 06 24 75 76 90 ou [liliane.bandeira@cergy.fr](mailto:liliane.bandeira@cergy.fr)

## Programme

### **Visite guidée de la plaine Maraichère**

De 10h à 11h30 - Public famille

**Sur inscription**

### **Exposition animée sur l'alimentation dans le monde**

De 15h à 16h

**Ouvert à partir de 10/13 ans**

### **Atelier « Jardinage et Reconnaissances des légumes anciens »**

1h30 - reconnaître les légumes et dégustation

**Sur inscription – Place limités**

### **Atelier cuisine « Végétalisons nos assiettes sans stress »**

3h - Réalisation de 2 recettes et dégustation

**Sur Inscription -10 PLACES SEULEMENT**

### **Atelier Nutricartes, jeu suréquilibre alimentaire**

Ouverts à tous à partir de 8 ans

**Sur inscription**

### **Atelier Anti gaspillage alimentaire et santé**

Ouverts à tous

### **Atelier Cosmétique sans plastique**

Fabrication d'un déodorant et d'une crème visage

1h30 - A partir de 15 ans

**Sur inscription – Places limitées**

### **Atelier Bilan Carbone : apprendre à moins polluer**

Ouvert à tous

### **Atelier Vélo-Smoothie**

Venez fabriquer votre smoothie

**A partir de 15 ans**

### **Atelier Valorisation des déchets – Fabrication d'une fresque collective**

De 15h à 18h00

### **Gratifiera**

Marché gratuit et solidaire. Ne jetez pas, échangez (objets facilement transportables)

\*\*\*\*\*

### **Visite du potager Label Vie**

**02 octobre, de 14h30 à 17h**

Venez visiter cette ferme agroécologique

**Sur inscription – Places limitées**

### **Atelier « Ma maison, ma santé »**

**Lundi 7 octobre, de 15h à 17h**

Apprendre à éliminer les polluants de votre maison et protéger votre famille

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

Liliane BANDEIRA 06 24 75 76 90 – [liliane.bandeira@cergy.fr](mailto:liliane.bandeira@cergy.fr)