



**Bonjour !**

Merci de votre intérêt pour les ateliers Cocagne Alimen'Terre.

Vous souhaitez partager vos connaissances et astuces pour permettre à tous de mieux manger? Vous souhaitez en savoir plus sur le fonctionnement de ces ateliers?

Voici quelques informations clés sur nos ateliers :

1) Les ateliers ont pour but de partager des astuces et connaissances pour permettre à tous de mieux manger. Pour cela, pas de matériel professionnel ou de produits rares et chers. Nous souhaitons utiliser du matériel et des produits abordables. Les ateliers sont centrés exclusivement sur les deux thèmes suivants : la cuisine saine à petit budget et le petit jardinage vivrier.

Exemples d'ateliers cuisine : élaboration de confitures, cuisiner les fanes et les épluchures, élaborer un menu bio, équilibré à moins de 3€, fabriquer ses propres sauces d'accompagnement, etc...

Exemples d'ateliers jardinage : fabriquer son composteur, fabriquer des jardinières suspendues, fabriquer ses propres semis, etc....

2) Nos ateliers sont basés sur le partage de connaissances. L'idée est d'échanger les savoirs, tout en véhiculant une envie de faire et l'inclusion des participants. Pour cela il est important que l'animateur soit bienveillant, pédagogue et dynamique pour transmettre ses astuces dans la bonne humeur et favoriser une interaction positive entre les participants.

3) Déroulement des ateliers :

Les ateliers ont lieu sur les jardins du Girou (Gagnague), les jardins du Volvestre (Salles sur Garonne) et à la maison de l'avenir (Saint-gaudens) tous les mardis de 14h à 16h. Ainsi que sur les jardins du Comminges tous les vendredis de 14h à 16h. La durée de l'atelier est donc de 2 heures, durant laquelle environ 1h30 est consacrée à la pratique. Chaque atelier est co-animé par un animateur de la structure afin d'aider à l'installation et au bon déroulement de l'atelier. Tous nos ateliers sont animés par des bénévoles ou des partenaires. Les ateliers sont ouverts à tous. La participation financière des participants est libre et nécessaire (pour couvrir une partie des frais d'achat).

A très bientôt !

Les Jardins du Comminges: 05 61 89 04 87 – [comminges@cocagnehautegegaronne.org](mailto:comminges@cocagnehautegegaronne.org)

Les Jardins du Volvestre: 05 61 90 71 87 – [volvestre@cocagnehautegegaronne.org](mailto:volvestre@cocagnehautegegaronne.org)

Les Jardins du Girou: 05 61 70 11 86 – [girou@cocagnehautegegaronne.org](mailto:girou@cocagnehautegegaronne.org)

La Maison de l'avenir: 07 71 69 17 12 – [emma.mda@outlook.fr](mailto:emma.mda@outlook.fr)