

# Graine solidaire

Séance d'information

28 mars 2023

Aziz Orfia | Chef de projet



Ville de Lausanne



1. Graine solidaire, c'est quoi
2. Activités
3. Plantage
4. Association



**Graine solidaire, c'est quoi**



## Activités

- Enfants, familles et quartier
- Alimentation



## Plantage

- Potager
- Accompagnement





2

Activités



# unisanté

Alimentation

# Pour les enfants: Rallye du goût



- Enfants entre 5 et 10 ans
- Rallye pour explorer les 5 sens autour de l'alimentation



# Pour les enfants: A la découverte des légumes d'automne



- Enfants entre 5 et 10 ans
- Animations ludiques et sensorielles autour des produits de saison

# 3 ateliers à choisir

# Atelier: Produits transformés, aliments trop sucrés, trop gras, trop salés, comment s'y retrouver?



- Echanges et définition des aliments sucrés, gras, salés
- Apports théoriques sur les produits transformés et l'étiquetage nutritionnel
- Astuces pour faire de bon choix pour soi et pour sa famille
- Petite dégustation

# Atelier: Manger moins de viande pour sa santé et son porte-monnaie



- Echanges autour de la consommation de viande selon ses habitudes, ses origines
- Alternatives à la viande et prix. Apports théoriques. Recettes végétariennes
- Préparation d'une collation

# Atelier : Repas vite faits



- Echanges autour des astuces pour composer des repas rapides et équilibrés
- Conseils pratiques et apports théoriques
- Préparation d'une collation et recettes

# Atelier : Autour des légumes



- Echanges et astuces pratiques autour de la consommation de légumes
- Produits de saison, recommandations et recettes
- Comment les faire apprécier aux enfants?
- Préparation d'une collation



# Atelier: La faim, la satiété, le plaisir et l'envie de manger



- Les sensations qui influencent nos choix et notre appétit
- Définition, astuces et apports théoriques
- Dégustation en pleine conscience

# Atelier: Goûters et collations



- Atelier pratique pour parents & enfants
- Le rôle des collations et leur équilibre
- Préparation d'une recette en commun avec son enfant
- Partage du goûter tous ensemble

# Atelier: Autour des Boissons



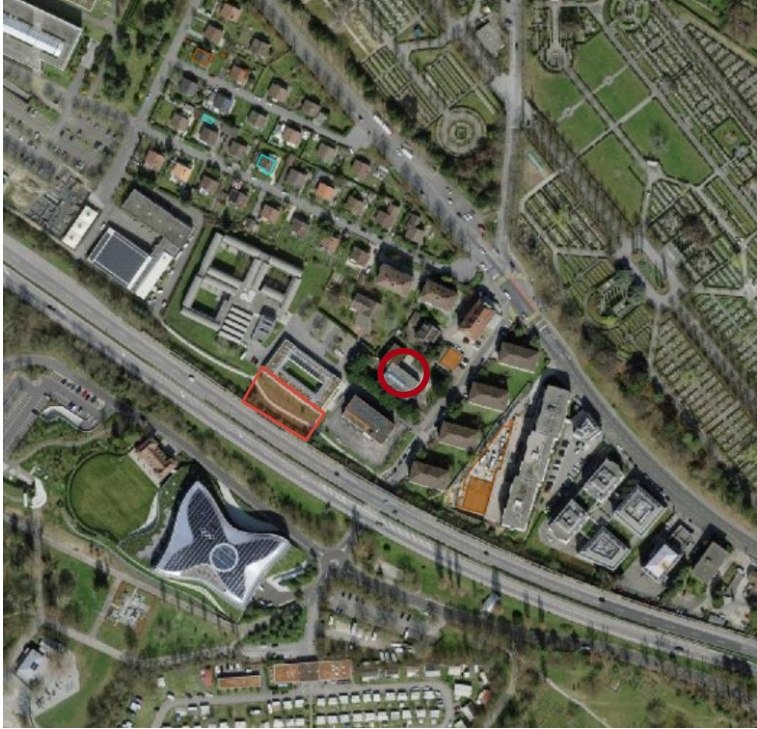
- Besoins en hydratation aux différents âges
- Teneur en sucre de différentes boissons
- Prix et marketing
- Dégustation et recettes



2

## Plantage

# Plan





# Plan





Samedi 13 mai

# “Cultiver les plantes et les esprits”





# Légumes perchés, une équipe passionnée qui rapproche les citoyens à la nature



# on vous accompagne de la graine à l'assiette !

- Ateliers pédagogiques de jardinage : un maximum de monde doit être présent pour apprendre, mais aussi pour partager ensemble ce moment
- Groupe Whatsapp pour conseil et suivi du jardin entre les ateliers
- Fourniture des plantes équivalentes à la moitié du jardin : l'autre moitié pour laisser de la créativité et gagner en autonomie

# modèle de potager

- Culture biologique
- Parcelle individuelle, chacun est responsable de son lopin de terre
- Entre-aide et jardinage en commun encouragés (exemple: arrosage durant les vacances, se retrouver au potager pour cultiver ensemble)



# Chantier participatif : 13.05.23 dès 9h00





# Liste des dates d'atelier de la graine à l'assiette :



# Dates des ateliers

8	MAI 2023, LUN.	● 6 à 7:30pm	Graine solidaire: Atelier 1 semis
13	MAI 2023, SAM.	● 9am à 1pm	Chantier participatif - Graine Solidaire
20	MAI 2023, SAM.	● 1 à 4pm	Graine solidaire: Atelier 2 et 3 fertilisation et plantation + apprentissage des gestes de base
12	JUIN 2023, LUN.	● 6 à 7:30pm	Graine solidaire: Atelier 4 taille, tuteurage des légumes et gestion des mauvaises herbes
19	JUIN 2023, LUN.	● 6 à 7:30pm	Graine solidaire: Atelier 5 traitement et prévention des maladies et des ravageurs
26	AOÛT 2023, SAM.	● 10:30am à 12pm	Graine solidaire: Atelier 6 Techniques de récoltes et de conservation
12	SEPT. 2023, MAR.	● 6 à 7:30pm	Graine solidaire: Atelier 7 Plantation de légumes d'automne et hivernage
28	SEPT. 2023, JEU.	● 6 à 7:30pm	Graine solidaire: Atelier 8 Hivernage du jardin et plantation de petits fruits



# Association de quartier



# Animations



# Animations


















Les mercredis 2 février, 2 mars,  
6 avril, 4 mai, 1<sup>er</sup> juin et 6 juillet 2022

Au café de Montelly  
Chemin de Montally 1 - 021 602 03 52

# après-midis jeux

Venez jouer et découvrir des jeux  
de société! Amenez vos jeux!

Proposé par



LE MONTELLY  
VIT - Savoie





# Avantages



- Facilite l'organisation d'événement et de rencontre
- Force du groupe (aménagement, propositions, oppositions)
- Fond départ
- Accompagnement

