

# Proposition de calendrier 2022

<u>Février</u>	<u>Mars</u>	<u>Avril</u>	<u>Mai</u>	<u>Juin</u>
<p><b><u>Gaspillage alimentaire</u></b>                      - <i>Nourrir la lutte contre le gaspillage alimentaire</i> (Conférence)                      - <i>Cuisine zéro gaspi</i> (Atelier)</p> <p><b><u>Zéro déchet dans la cuisine</u></b>                      - <i>BEE WRAP</i> (Atelier)                      - <i>TAWASHIS</i> (Atelier)                      - <i>Produits ménagers</i> (Atelier)</p>	<p><b><u>L'univers du bébé</u></b>                      - <i>Bébé zéro déchets</i> (Atelier)                      - <i>Couche lavable</i> (Atelier)                      - <i>Cosmétiques bébé</i> (Atelier)</p> <p><b><u>Salle de bain et hygiène</u></b>                      - <i>Cosmétiques adultes</i> (Atelier)                      - <i>Protections féminines</i> (Atelier)                      - <i>Le zéro déchets dans la salle de bain</i> (Atelier)</p>	<p><b><u>Les gestes du quotidien</u></b>                      - <i>Alternatives au jetable par thème</i> (Atelier)                      - <i>FUROSHIKIS</i> (Atelier)                      - <i>Les alternatives au jetable</i> (Ciné-débats)                      - <i>Démarche éco-responsable</i> (Atelier)                      - <i>Parents/enfants</i> (Atelier)</p>	<p><b><u>Gaspillage alimentaire</u></b>                      - <i>Nourrir la lutte contre le gaspillage alimentaire</i> (Conférence)                      - <i>Cuisine zéro gaspi</i> (Atelier)</p> <p><b><u>Au cœur du jardin</u></b>                      - <i>Eau potable</i> (Atelier)                      - <i>Toilettes sèches</i> (Atelier)                      - <i>Lombricompostage</i> (Atelier)</p>	<p><b><u>L'univers du bébé</u></b>                      - <i>Bébé zéro déchet</i> (Atelier)                      - <i>Couche lavable</i> (Atelier)                      - <i>Cosmétiques bébé</i> (Atelier)</p> <p><b><u>ZD dans la cuisine</u></b>                      - <i>BEE WRAP</i> (Atelier)                      - <i>TAWASHIS</i> (Atelier)                      - <i>Produits ménagers</i> (Atelier)</p>
<u>Juillet /août</u>	<u>Septembre</u>	<u>Octobre</u>	<u>Novembre</u>	<u>Décembre</u>
	<p><b><u>L'univers du bébé</u></b>                      - <i>Bébé zéro déchet</i> (Atelier)                      - <i>Couche lavable</i> (Atelier)                      - <i>Cosmétiques bébé</i> (Atelier)</p> <p><b><u>Au cœur du jardin</u></b>                      - <i>Eau potable</i> (Atelier)                      - <i>Toilettes sèches</i> (Atelier)                      - <i>Lombricompostage</i> (Atelier)</p>	<p><b><u>Gaspillage alimentaire</u></b>                      - <i>Nourrir la lutte contre le gaspillage alimentaire</i> (Conférence)                      - <i>Cuisine zéro gaspi</i> (Atelier)</p> <p><b><u>ZD dans la cuisine</u></b>                      - <i>BEE WRAP</i> (Atelier)                      - <i>TAWASHIS</i> (Atelier)                      - <i>Produits ménagers</i> (Atelier)</p>	<p><b><u>Les gestes du quotidien</u></b>                      - <i>Alternatives au jetable par thème</i> (Atelier)                      - <i>FUROSHIKIS</i> (Atelier)                      - <i>Les alternatives au jetable</i> (Ciné-débats)                      - <i>Démarche éco-responsable</i> (Atelier)                      - <i>Parents/enfants</i> (Atelier)</p>	<p><b><u>L'univers du bébé</u></b>                      - <i>Bébé zéro déchet</i> (Atelier)                      - <i>Couche lavable</i> (Atelier)                      - <i>Cosmétiques bébé</i> (Atelier)</p> <p><b><u>Salle de bain et hygiène</u></b>                      - <i>Cosmétiques adultes</i> (Atelier)                      - <i>Protections féminines</i> (Atelier)                      - <i>Le zéro déchet dans la salle de bain</i> (Atelier)</p>

# Présentation et explications des ateliers

<b><u>Gaspillage alimentaire</u></b>	<b><u>Désignation de l'atelier</u></b>	<b><u>Besoin particuliers</u></b>	<b><u>Disponibilité</u></b>	<b><u>Durée</u></b>	<b><u>Participants</u></b>	<b><u>Nombre d'atelier</u></b>
<p><b><i>Nourrir la lutte contre le gaspillage alimentaire</i></b>            (Conférence animée par Amélie Parmentier, diététicienne et nutritionniste)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappel des chiffres du gaspillage alimentaire</li> <li>• Stockage et conservation des aliments</li> <li>• Achat éco-responsable et engagé (+ point sur les protéines végétales)</li> <li>• Planificateur de menus, quantités adaptées et Batch cooking</li> <li>• Comment utiliser les épluchures et les produits défraîchis</li> <li>• Remise d'un livret récapitulatif aux participants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tables et chaises</li> <li>• Rétro-projecteur et écran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de précision</li> </ul>	<p>1h30</p>	<p>50 participants (selon jauge de la salle)</p>	<p>2 ateliers à programmer</p>
<p><b><i>Cuisine Zéro Gaspi</i></b>            (Atelier animé par Amélie Parmentier, diététicienne et nutritionniste)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réalisation de 2 recettes utilisant des épluchures</li> <li>• Réalisation de recettes utilisant un aliment dans son intégralité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuisine équipée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de précision</li> </ul>	<p>2h</p>	<p>12 personnes (selon salle mis à disposition)</p>	<p>3 ateliers à programmer</p>

# Présentation et explications des ateliers

<u>L'univers de bébé</u>	<u>Désignation de l'atelier</u>	<u>Besoin particuliers</u>	<u>Disponibilité</u>	<u>Durée</u>	<u>Participants</u>	<u>Nombre d'atelier</u>
<b>Couches lavables</b> (Atelier)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couches lavables et jetables</li> <li>• Les différents types de couches lavables qui existent</li> <li>• Bien choisir les couches qui vous conviennent (location/achat)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment les entretenir</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'eau</li> <li>• Electricité</li> <li>• Tables et chaises                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• frigo</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soir à partir de 17h30</li> <li>• Vendredi, samedi et mercredi des semaines paires</li> </ul>	1h30	15 familles	2 ateliers
<b>Bébé zéro déchets</b> (Atelier)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les astuces pour un bébé presque ZD</li> </ul> <p><i>Astuces et réalisation de liniment maison, de couches lavables et de lingettes lavables</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'eau</li> <li>• Electricité</li> <li>• Tables et chaises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de précision</li> </ul>	1h30	12 personnes	2 ateliers
<b>Cosmétique et soins bébé</b> (Atelier)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiation aux bonnes pratiques de réalisation                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation des différents ingrédients et choix en fonction des participants</li> </ul> </li> <li>• Réalisation d'un liniment et crème hydratante bébé</li> <li>• Conseils sur les soins naturels et ZD pour bébé (érythème, bain...) minimum de produits, maximum d'efficacité</li> <li>• Les ingrédients sont soigneusement choisis pour leurs qualités et majoritairement bio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'eau</li> <li>• Electricité</li> <li>• Table et chaises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soir à partir de 17h30</li> <li>• Vendredi, samedi et mercredi des semaines paires</li> </ul>	1h30	12 personnes	2 ateliers

# Présentation et explications des ateliers

<b>Salle de bain et hygiène</b>	<b>Désignation de l'atelier</b>	<b>Besoin particuliers</b>	<b>Disponibilité</b>	<b>Durée</b>	<b>Participants</b>	<b>Nombre d'atelier</b>
<p><b>Protections féminines</b> (Atelier)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protections hygiéniques jetables et lavables</li> <li>• Les différents types de protections</li> <li>• Comment me lancer, bien choisir                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questions/réponses</li> </ul> </li> </ul>	<p>Tables et chaises</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soir à partir de 17h30</li> <li>• Vendredi, samedi et mercredi des semaines paires</li> </ul>	<p>1h30</p>	<p>20 personnes</p>	<p>2 ateliers</p>
<p><b>Cosmétique adultes</b> (Atelier)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiation aux bonnes pratiques de réalisation                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation des différents ingrédients</li> <li>• Réalisation de produits déterminés préalablement entre :                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mon trio solide (déodorant solide, baume à lèvres, dentifrice)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Soins du visage (gommage nourrissant, masque et sérum soin)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Démaquillant bi-phasé et crème hydratante personnalisée</li> </ul> </li> <li>- Mon trio bain (bombes de bains, sels de bain aromatiques et gel douches vitaminés)</li> <li>- Mon duo cheveux (shampooing solide et masques nourrissant)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOS froid crème main et lait corps</li> </ul> </li> <li>- Mon été naturel (huile pailletée et lait après-soleil)</li> <li>- Soins du corps (gommage au sucre et lait hydratant)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'eau</li> <li>• Electricité</li> <li>• Table et chaises                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• frigo</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soir à partir de 17h30</li> <li>• Vendredi, samedi et mercredi des semaines paires</li> </ul>	<p>1h30/2h</p>	<p>12 personnes</p>	<p>2 ateliers</p>
<p><b>Cosmétique adultes</b> (Atelier)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le Zéro Déchet dans la salle de bains <i>Comment diminuer au maximum ses déchets dans la salle de bain + réalisation de lingettes lavables et de protections périodiques</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'eau</li> <li>• Electricité</li> <li>• Table et chaises                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• frigo</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de précision</li> </ul>	<p>1h30</p>	<p>12 personnes</p>	<p>2 ateliers</p>

# Présentation et explications des ateliers

<b>ZD dans la cuisine</b>	<b>Désignation de l'atelier</b>	<b>Besoin particuliers</b>	<b>Disponibilité</b>	<b>Durée</b>	<b>Participants</b>	<b>Nombre d'atelier</b>
<b>Produits ménagers</b> (Atelier)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiations aux bonnes pratiques de réalisation</li> <li>• Présentation des différents ingrédients et choix en fonction des participants</li> <li>• Réalisation de 3 produits déterminés préalablement entre :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lessive au savon de Marseille</li> <li>- Pastilles WC</li> <li>- Pastilles lave-vaisselle</li> <li>- Pierre d'argile</li> <li>- Nettoyant multi-surfaces</li> <li>- Crème à récurer</li> <li>- Cake vaisselle</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'eau</li> <li>• Electricité</li> <li>• Tables et chaises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soir à partir de 17h30</li> <li>• Vendredi, samedi et mercredi des semaines paires</li> </ul>	1h30/2h	12 participants	2 ateliers
<b>BEE WRAP</b> (Atelier)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réalisation de Bee Wraps : emballages réutilisables naturels et écologiques (tissu recouvert de cire d'abeille qui va remplacer le cellophane dans vos cuisines).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'eau</li> <li>• Electricité</li> <li>• Frigo</li> <li>• Tables et chaises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de précision</li> </ul>	1h30	12 participants	2 ateliers
<b>Tawashis</b> (Atelier)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réalisation de Tawashis : Petite éponge qui nous vient tout droit du Japon, plus durable et donc plus écologique que la traditionnelle éponge jaune et verte qui gratte. Elle peut être tricotée, crochétée ou, réalisée à partir de matériaux de récupération.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'eau</li> <li>• Electricité</li> <li>• Frigo</li> <li>• Tables et chaises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de précision</li> </ul>	1h30	15 personnes	2 ateliers

# Présentation et explications des ateliers

<u>Les gestes du quotidien</u>	<u>Désignation de l'atelier</u>	<u>Besoin particuliers</u>	<u>Disponibilité</u>	<u>Durée</u>	<u>Participants</u>	<u>Nombre d'atelier</u>
<b>Parents/enfants</b> (Atelier)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiations aux bonnes pratiques de réalisation</li> <li>• Présentation des différents ingrédients et choix en fonction des participants</li> <li>• Réalisation de 2 produits déterminés préalablement entre : 3 minis savons, gel douche vitaminé, baume à lèvres, bombes de bain, sels de bains aromatiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'eau</li> <li>• Electricité</li> <li>• Tables et chaises</li> <li>• frigo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soir à partir de 17h30</li> <li>• Vendredi, samedi et mercredi des semaines paires</li> </ul>	1h30	12 duos	2 ateliers
<b>FUROSHIKIS</b> (Atelier)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réalisation de Furoshikis : D'origine japonaise, le furoshiki est un morceau de tissu traditionnellement utilisé pour emballer des cadeaux et des objets. A l'origine, le furoshiki est le nom donné à la technique de pliage utilisé pour emballer son cadeau dans du tissu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'eau</li> <li>• Electricité</li> <li>• Frigo</li> <li>• Tables et chaises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de précision</li> </ul>	1h30	12 participants	2 ateliers
<b>Alternative au jetable</b> (Atelier)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation des alternatives au jetable par thème.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'eau</li> <li>• Electricité</li> <li>• Frigo</li> <li>• Tables et chaises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de précision</li> </ul>	1h30	30 personnes	2 ateliers

# Présentation et explications des ateliers

<u>Les gestes du quotidien</u>	<u>Désignation de l'atelier</u>	<u>Besoin particuliers</u>	<u>Disponibilité</u>	<u>Durée</u>	<u>Participants</u>	<u>Nombre d'atelier</u>
<p><b>Produits ménagers</b> (Atelier)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiations aux bonnes pratiques de réalisation</li> <li>• Présentation des différents ingrédients et choix en fonction des participants</li> <li>• Réalisation de 3 produits déterminés préalablement entre :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lessive au savon de Marseille</li> <li>- Pastilles WC</li> <li>- Pastilles lave-vaisselle</li> <li>- Pierre d'argile</li> <li>- Nettoyant multi-surfaces</li> <li>- Crème à récurer</li> <li>- Cake vaisselle</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'eau</li> <li>• Electricité</li> <li>• Tables et chaises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soir à partir de 17h30</li> <li>• Vendredi, samedi et mercredi des semaines paires</li> </ul>	1h30/2h	12 participants	2 ateliers
<p><b>Démarches Eco-responsable</b> (Atelier)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction au Zéro déchets</li> <li>• Explication des 5R (Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler et Rendre à la terre)</li> <li>• Pièce par pièce, par quoi remplacer</li> <li>• Comment s'y mettre facilement et sans pression</li> <li>• Temps d'échange avec les participants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Table et chaises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soir à partir de 17h30</li> <li>• Vendredi, samedi et mercredi des semaines paires</li> </ul>	2h	30 personnes	2 ateliers

# Présentation et explications des ateliers

<b><u>Au cœur du jardin</u></b>	<b><u>Désignation de l'atelier</u></b>	<b><u>Besoin particuliers</u></b>	<b><u>Disponibilité</u></b>	<b><u>Durée</u></b>	<b><u>Participants</u></b>	<b><u>Nombre d'atelier</u></b>
<b><i>Lombricompostage</i></b> (Atelier)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lombricompostage domestique : grands principes et mise en route</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Electricité</li> <li>• Tables et chaises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de précision</li> </ul>	1h30	12 participants	2 ateliers
<b><i>Toilettes sèches</i></b> (Atelier)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toilettes sèches : Mise en route et fonctionnement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Electricité</li> <li>• Tables et chaises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de précision</li> </ul>	1h30	12 participants	2 ateliers
<b><i>Eau potable</i></b> (Conférence)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eau potable</li> </ul> <p><i>Toutes les astuces et mise en pratique pour récupérer et économiser l'eau potable afin d'améliorer la gestion des ressources naturelles</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Electricité</li> <li>• Tables et chaises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de précision</li> </ul>	1h30	12 participants	2 ateliers