

La Fraich'attitude intergénérationnelle et solidaire

Repas solidaire aux couleurs de la Fraich'attitude

Ouvert aux bénéficiaires et bénévoles des associations Adoma et Cidff 11, aux familles et personnes des foyers du Ccas. Avec le soutien de la Chambre d'agriculture, Somail Fruits et Elior

Mercredi 12 juin à 12h, chapiteau du Parc des sports et de l'amitié, repas avec spectacle et ateliers des élèves du Lycée Beauséjour.

Fraich'attitude au portage de repas CCAS / Elior

Ouvert à tous les bénéficiaires du portage de repas
Du 14 au 23 juin, des fruits de saison au menu

Saveur, santé, seniors à déguster sans modération...

Public : service Animation seniors et participants « Bon pied bon œil »

Mardi 18 juin à 14h30, salle Elie Sermet du palais du Travail :

- o Conférence sur la nutrition des seniors et ateliers sensoriels
- o Clôture par une dégustation de jus de fruits, offerte et animée par le Somail Fruits.
- o Concours de recettes, les trois choisies seront intégrées dans le prochain programme des activités du service Animation seniors.

Après-midi vitaminée, chez les seniors...

Ouvert aux titulaires de la carte Elicia

Vendredi 21 juin de 14h30 à 17h au service Animation seniors : dégustation de jus de fruits, fruits et légumes fournis par la Chambre d'agriculture de l'Aude).

Découverte et richesse de mon jardin

Ouvert au public des structures partenaires de l'action (Adoma/ABP21/Cidff 11/Afd 11/Foyer Saint-Sébastien) et familles (de 7 à 99 ans)

- Mercredi 19 juin de 14h à 17h30** au jardin du cheminot :
- o Jeux de l'oie géant autour du sensoriel et de la terre
 - o Pratique du jardin et découverte des fruits et légumes de saison
 - o Goûter partagé

Mon jardin en ville

Ouvert au public des structures partenaires de l'action (ADOMA/ABP21/CIDFF11/AFD11/jardin du cheminot) et habitants du quartier (7 à 99 ans)

Jeudi 20 juin de 16h30 à 18h rue Marcéro :

- o Décoration en amont d'une jardinière par les jeunes de l'ABP 21
- o Culture de tomates cerise et plantes aromatiques
- o Dégustation de smoothies (CIDFF11)

Cueillette et sortie bateau inter-générationnelle

Ouvert aux trois foyers du CCAS, les résidents ADOMA et les enfants de l'IME de l'école de NP

Mardi 18 juin à partir de 10h, cueillette de fruits chez un producteur narbonnais le matin et préparation d'un goûter avec les fruits au Moulin du Gua l'après-midi

Vendredi 21 juin à partir de 10h, Pique-nique et voile à la Nautique.

Aux Halles

Jeudi 13 et vendredi 14 juin

Opération fruits frais : **A croquer, à boire ou à sucer !**
Dégustation de fruits sous différentes formes au centre des Halles : brochettes de fruits de saison, smoothies et sorbets de fruits frais.

Samedi 15 et dimanche 16 juin
Petit Festival de la Fraise

Théatralisation le samedi et dégustation de jus et de milkshakes à la fraise le dimanche.

La semaine
fraich'
attitude



ABP 21

Accompagner,
Bâter,
Prévenir

AFDAIM -



La semaine
fraich'
attitude

Du 14 au 23 juin 2013



ANIMATIONS
CULINAIRES
SAMEDI 15 JUIN
Parvis des Halles
de 9 h à 13h

Infos : 04 68 90 26 34
www.narbonne.fr

Narbonne
l'esprit
d'ouverture

La semaine fraîch' attitude

Du 14 au 23 juin 2013



La semaine événementielle riche en activités autour des fruits et légumes locaux et de saison aura lieu cette année du **14 au 23 juin**.

Les partenaires narbonnais se sont encore une fois mobilisés autour du service promotion de la santé de la ville pour vous maitonner un programme « vitaminé » qui s'inscrit pleinement dans la politique « Nutrition Santé » de la ville.

Nous aurons à nouveau la chance d'avoir **Lionel Giraud** de la Table Saint-Crescent à nos côtés lors du forum Fraîch'attitude, ouvert à tous le samedi 15 juin au matin, sur le parvis des Halles. Lors de cet événement, vous pourrez cuisiner avec lui les « recettes Fraîch'attitude du chef ». Ce sera aussi l'occasion de découvrir, déguster et partager les fruits et légumes de saison.

Petits et grands, venez profiter d'actions qui donnent la pêche !



Hélène SANDRAGNE
Première Adjointe au maire
déléguée aux Politiques
de santé



Jacques BASCOU
Maire de Narbonne
Président du Grand Narbonne
Député honoraire

SAMEDI 15 JUIN
Parvis des Halles, de 9h à 13h

Animations culinaires autour des fruits et légumes

Forum Fraîch'attitude

avec l'aimable participation de :

LIONEL GIRAUD

La Table Saint-Crescent - Narbonne

Mais aussi...

Atelier sensoriel / association

Les fruits et légumes frais (Interfel)

Découverte et dégustation

des derniers jus et boissons non alcoolisées
issus des programmes de recherche en cours

Stands de dégustation et d'information sur les fruits locaux

Chambre d'agriculture + Cultiv'11

Présentation des innovations autour du raisin

INRA Pech Rouge

Animations aux Halles

Association des artisans et commerçants des Halles

Rens. 04 68 90 26 34



La Fraîch'attitude des écoliers

« Tu crées, tu craques, tu croques »

Du 17 au 21 juin sur tous les **centres de restauration** de la ville :

- o Décoration de tous les centres, jeux et animations autour des fruits et légumes, avec la collaboration des animateurs des écoles.
- o Menu spécial « Tu crées, tu craques, tu croques »
- o Déclinaison sur les récré-fruitées, avec présentation et découverte de fruits sur cette thématique.

Lundi 17 juin sur tous les **centres de restauration** de la ville, les enfants seront costumés en légume et le personnel de service en tablier et chapeau de paille. Déguisement des enfants et du personnel de service.

Mercredi 19 juin à partir de 10h sur **le resto de Gazagnepas** : création par les enfants des A.L.S.H et les enfants de l'IME «les hirondelles» des entrées et des desserts du jour pour le service de midi.

Fraîch'attitude

Restaurant scolaire du collège Victor Hugo

Ouvert aux demi-pensionnaires du collège Victor Hugo, du collège de la Cité et de l'école élémentaire Lakana.l

Du 17 au 21 juin, animations différentes chaque jour autour des fruits et légumes, telles que :

- o Présentation et dégustation de fruits exotiques.
- o Présentation et dégustation de légumes en crudités
- o Place à la pratique avec les internes qui cuisineront fruits et légumes de saison.
- o Les fruits de saison à l'honneur.
- o Fête de la musique et du fruit dans tous ses états.

IME les Hirondelles

Lundi 17 juin à 10h, action d'échanges entre les jeunes de l'IME de plus de 12 ans qui vont initier plus jeunes de l'IME scolarisés à Saint-Jean-Saint-Pierre à un atelier d'épluchage de fruits et légumes, suivi d'un apéritif.