




# à table!

Plaisir et Santé

## Mercredi 2 et Samedi 5 avril

10h à 12h et 14h à 18h - Médiathèque La Passerelle



Toute la programmation sur [vitrolles13.fr](http://vitrolles13.fr)  

**DU 31 MARS AU 5 AVRIL, EN ACCÈS LIBRE**  
**Exposition Self Info Repas Dès 7 ans**

Prenez un plateau et composez votre journée d'alimentation du petit-déjeuner au dîner, puis passez à la caisse. Le « ticket de caisse » vous livrera automatiquement les apports énergétiques et valeurs nutritionnelles de votre plateau, vous pourriez être surpris !



# à table!

Plaisir et Santé

## Mercredi 2 et Samedi 5 avril

10h à 12h et 14h à 18h - Médiathèque La Passerelle



Toute la programmation sur [vitrolles13.fr](http://vitrolles13.fr)  

**DU 31 MARS AU 5 AVRIL, EN ACCÈS LIBRE**  
**Exposition Self Info Repas Dès 7 ans**

Prenez un plateau et composez votre journée d'alimentation du petit-déjeuner au dîner, puis passez à la caisse. Le « ticket de caisse » vous livrera automatiquement les apports énergétiques et valeurs nutritionnelles de votre plateau, vous pourriez être surpris !



## MERCREDI 2 AVRIL

### Atelier jardinières \*

Dès 10 ans avec un adulte.

Venez fabriquer votre jardinière et repartez avec votre création prête à être utilisée. (Utilisation de visseuses, bois déjà découpé).

De 10h à 12h

### Tous à table \*

**Spectacle/contes, dès 18 mois.**

La conteuse mélange contes, comptines et cuisines du monde, bruits de bouche et chansons à gestes.

À 11h (Durée 40 mn)

### Atelier Jeu Nutrichamps

Dès 8 ans. Jeu de sensibilisation au «Bien manger».

Dès 14h en continu

### Balade gourmande en pied d'immeubles \*

**Tout public.** Et si la nature cachée de notre quartier nous révélait ses secrets ?

Départ 14h30 (Durée 1h30)

### Atelier Fais ton goûter

Dès 3 ans.

À 15h30 et 16h30 (Durée 1h)

### Atelier Découverte des plantes aromatiques \*

Dès 6 ans.

À 14h30 (Durée 1h15)

### Atelier bouturage \*

Dès 6 ans.

A 16h (Durée 1h15)

## SAMEDI 5 AVRIL

### Atelier jardinières \*

Dès 10 ans avec un adulte.

Venez fabriquer votre jardinière et repartez avec votre création prête à être utilisée. (Utilisation de visseuses, bois déjà découpé)

De 10h à 12h

### Atelier de lecture \*

De 0 à 5 ans. Autour des albums de l'auteur J.M Zurletti et Kamischibai.

À 10h30 (Durée 1h)

### Labo Brochette de fruits exotiques

Tout public. De 15h30 à 17h30

### Labo des sens

**Tout public.** Jeu autour de l'odorat et du goût.

De 15h30 à 17h30

### Projection / débat \*

**Adultes.** Documentaire «La Théorie du Boxeur». Vagues de chaleur, sécheresses, gels tardifs ou ravageurs, le climat se dérègle et notre agriculture doit bifurquer...

Oui, mais vers où ? Suivi d'un échange avec une spécialiste de l'agroalimentaire.

À 14h30

### Atelier Création de sablés au miel \*

Dès 6 ans.

À 14h, 15h30 et 16h30

(Durée 1h)

### Atelier Tartinades

Dès 3 ans. Dès 14h, en continu

### Découverte du monde des abeilles au cœur d'une ruche \*



Dès 6 ans.

À 14h, 15h30 et 16h30

Dès 3 ans.

(Durée 1h)

### Atelier Fabrication de toques de cuisinier

Dès 14h, en continu

### Atelier 1 menu pour moins de 3€ / personne Adultes.

Dès 14h, en continu

### Atelier Jeu Nutrichamps

Dès 8 ans. Jeu de sensibilisation au «Bien manger».

Dès 14h en continu



Présence de la Librairie Quartiers Libres

\* : Temps sur inscription au 04 42 77 90 40

## MERCREDI 2 AVRIL

### Atelier jardinières \*

Dès 10 ans avec un adulte.

Venez fabriquer votre jardinière et repartez avec votre création prête à être utilisée. (Utilisation de visseuses, bois déjà découpé).

De 10h à 12h

### Tous à table \*

**Spectacle/contes, dès 18 mois.**

La conteuse mélange contes, comptines et cuisines du monde, bruits de bouche et chansons à gestes.

À 11h (Durée 40 mn)

### Atelier Jeu Nutrichamps

Dès 8 ans. Jeu de sensibilisation au «Bien manger».

Dès 14h en continu

### Balade gourmande en pied d'immeubles \*

**Tout public.** Et si la nature cachée de notre quartier nous révélait ses secrets ?

Départ 14h30 (Durée 1h30)

### Atelier Fais ton goûter

Dès 3 ans.

À 15h30 et 16h30 (Durée 1h)

### Atelier Découverte des plantes aromatiques \*

Dès 6 ans.

À 14h30 (Durée 1h15)

### Atelier bouturage \*

Dès 6 ans.

A 16h (Durée 1h15)

## SAMEDI 5 AVRIL

### Atelier jardinières \*

Dès 10 ans avec un adulte.

Venez fabriquer votre jardinière et repartez avec votre création prête à être utilisée. (Utilisation de visseuses, bois déjà découpé)

De 10h à 12h

### Atelier de lecture \*

De 0 à 5 ans. Autour des albums de l'auteur J.M Zurletti et Kamischibai.

À 10h30 (Durée 1h)

### Labo Brochette de fruits exotiques

Tout public. De 15h30 à 17h30

### Labo des sens

**Tout public.** Jeu autour de l'odorat et du goût.

De 15h30 à 17h30

### Projection / débat \*

**Adultes.** Documentaire «La Théorie du Boxeur». Vagues de chaleur, sécheresses, gels tardifs ou ravageurs, le climat se dérègle et notre agriculture doit bifurquer...

Oui, mais vers où ? Suivi d'un échange avec une spécialiste de l'agroalimentaire.

À 14h30

### Atelier Création de sablés au miel \*

Dès 6 ans.

À 14h, 15h30 et 16h30

(Durée 1h)

### Atelier Tartinades

Dès 3 ans. Dès 14h, en continu

### Découverte du monde des abeilles au cœur d'une ruche \*



Dès 6 ans.

À 14h, 15h30 et 16h30

Dès 3 ans.

(Durée 1h)

### Atelier Fabrication de toques de cuisinier

Dès 14h, en continu

### Atelier 1 menu pour moins de 3€ / personne Adultes.

Dès 14h, en continu

### Atelier Jeu Nutrichamps

Dès 8 ans. Jeu de sensibilisation au «Bien manger».

Dès 14h en continu



Présence de la Librairie Quartiers Libres

\* : Temps sur inscription au 04 42 77 90 40