

Semaine
fraîch'
attitude

le mot du maire



Bienvenue à la 1^{ère} semaine Fraich'Attitude !

Notre territoire est riche en producteurs de fruits et de légumes. Leur consommation est un facteur essentiel à la santé de tous. Il est important, dès le plus jeune âge, de prendre les bonnes habitudes alimentaires associées à une activité physique régulière. Notre Ville a adhéré au Programme National Nutrition Santé en 2008. C'est pourquoi, nous avons souhaité organiser diverses actions : spectacle, animations, ateliers et rencontres avec différents partenaires qui rythmeront cette 1^{ère} semaine de la Fraich'Attitude. Bonne (re)découverte des richesses de notre terroir !

François Bonhomme
Maire de Caussade
Président de la Communauté de communes
du Quercy Caussadais

Merci à nos partenaires...

Les Mignardises, le Jardin des Granges, les Amis de la Moutardière, l'association des commerçants Galu, l'association Art'Causs, le Syndicat des Melons du Quercy, Quercy Frais Primeur, le Soleil du Midi, Intermarché Caussade...



Informations au
05 63 65 46 49
Service des sports
Ville de Caussade

Ne pas jeter sur la voie publique

Réalisation : Identité visuelle / Caussade / 05 63 93 28 60



Samedi 15 juin de 9h30 à 18h
sur les Promenades de **Caussade**



De l'abeille à l'assiette

A la **rencontre des producteurs locaux** de fruits et
des légumes, **des apiculteurs** du Tarn et Garonne
Le Safran... tout savoir !

Le jardin potager éphémère...

ATELIERS ET ANIMATIONS TOUS ÂGES
ATELIERS CUISINE
CRÉATIONS ARTISTIQUES VÉGÉTALES
ACTIVITÉS SPORTIVES ET LUDIQUES
ESPACE LECTURE ET DÉCOUVERTE DE LIVRES

INFORMATIONS

05 63 65 46 49

SERVICE DES SPORTS
VILLE DE CAUSSADE



Lundi 10 juin

Salle de conférence des Récollets / 18h30

Conférence débat sur «les bienfaits de l'activité physique sur la santé», organisé dans le cadre du projet «Alter et Go» (promotion de l'activité physique chez les jeunes) mené par le Collège P. Darasse en partenariat avec la Ligue de l'Enseignement 82 et la Mairie de Caussade. Ouverte à tous.

Lundi 17 juin

Ecole Maternelle M. Curie / 10h15, 14h & 15h15

Spectacle végétal entre «Pom et Loup» pour les enfants des écoles maternelles M. Pagnol et M. Curie. (En complément du projet des goûters équilibrés dans les écoles maternelles mis en place par la municipalité depuis septembre 2012)

Mardi 18 juin

Cinéma Théâtre de Caussade / 21h

Projection en soirée du documentaire "Des abeilles et des hommes"

Depuis une quinzaine d'années, de nombreuses colonies d'abeilles sont décimées partout dans le monde. Les causes de cette hécatombe ne sont pas encore établies. Selon les régions du monde, ce sont entre 50 et 90% des abeilles qui ont disparu.... Faut-il incriminer les pesticides et les médicaments employés pour les combattre ? Les parasites tels que le varroa ? De nouveaux virus ? Le stress des voyages ?

Mercredi 19 juin

Maison de retraite - Le Jardin d'Emilie / 10h à 16h

Journée intergénérationnelle, rencontres autour de petits ateliers interactifs traitant du thème des fruits et des légumes avec confection et prise en commun du déjeuner et du goûter. Résidents de la Maison de retraite et enfants de l'Accueil de loisirs primaire du CAIC. Fruits fournis par Quercy Fruits Primeur et le Soleil du Midi.

Jeudi 20 juin

Collège Pierre Darasse / en journée

Rencontres de Basket CM2 - 6^e avec stands sur l'alimentation équilibrée...

Vendredi 21 juin

Cinéma Théâtre de Caussade / 9h30 & 14h

Deux projections du **documentaire** de Morgan Spurlock traitant de la « **Malbouffe** », **Super Size Me**, à destination des élèves de 4^e et 3^e du collège Pierre Darasse suivi d'un débat mené par une diététicienne.

Les commerçants membres du Galu adoptent la Fraîch'Attitude et décorent leurs vitrines.

Village **fraîch'** attitude

Samedi 15 juin de 9h30 à 18h
sur les Promenades de Caussade

Venez à la rencontre
des producteurs locaux
de fruits et de légumes,
(re)découverte de
nouvelles saveurs,
retrouver le goût
de cuisiner...



- **Réalisation d'un potager éphémère** par les Services Techniques de la Ville
- **Stands de producteurs locaux** de fruits et de légumes : présentation de leur production, dégustation, vente
- **A la découverte du rôle essentiel de l'abeille** avec «l'Abeille Tarn et Garonnaise»
- **Atelier cuisine pour les enfants**, réalisation d'un crumble à la fraise avec Sophie Vidal, Diététicienne - Interfel (Interprofession des fruits et des légumes)
- **Présentation de l'action « Bien bouger, bien goûter »** avec les associations sportives Caussadaises et la DDCSPP (Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations)
- **Où et comment consommer local ?** Démarche en faveur des producteurs locaux avec le Pays Midi-Quercy
- **Culture, récolte, dégustation, recettes** avec le Syndicat des melons du Quercy
- **Atelier sur le safran** proposé par Denise Soulier. Idées de recettes, méthode de préparation, mais aussi culture, récolte, émondage et séchage, l'histoire de la culture du safran.



● ATELIERS CUISINE « du producteur au consommateur »

Horaires : 10h-11h30 et 15h-16h30

Venez découvrir les variétés anciennes de fruits et de légumes d'Yves et Véronique, producteurs maraîchers, préparés par les chefs William et Philippe du Restaurant les Mignardises.

● **ATELIERS D'ARTS PLASTIQUES** pour enfants et adultes
Encadrés par l'association des Amis de la Moutardière «les produits frais deviennent peintures» (composition sur vitres, esthétique d'un plat)

● **LECTURE ET DÉCOUVERTE** de livres sur le thème des fruits et des légumes organisées par les Médiathèques Intercommunales

● **ATELIERS SPORTIFS** proposés par les associations sportives Caussadaises