



Civam Semailles

Centre d'Initiatives et de Valorisation de
L'Agriculture et du Milieu rural

QUI SOMMES-NOUS ? Association d'éducation populaire et développement rural, basée en Tarn-et-Garonne. Nous appartenons au réseau national CIVAM (Centre d'initiatives pour la Valorisation de l'Agriculture et du Milieu rural).

POUR QUELLE ACTIVITÉ ? Des animations autour de l'alimentation, l'agriculture locale et du patrimoine dans un programme : « **SAVOIRS À SEMER ET SAVEUR À PARTAGER** ».



OÙ ? Dans les communes rurales du Pays Midi Quercy.

POURQUOI ? Créer des opportunités conviviales de rencontres et de partage de connaissances entre les habitants du Pays Midi-Quercy, de tout âge et de tous horizons.

NOS ATELIERS CUISINE :

PARTAGER DES CONNAISSANCES ET SAVOIR-FAIRE

RENCONTRER, PAPOTER,
RIGOLER

APPRENDRE DE NOUVELLES
RECETTES FACILES
ET PAS CHÈRES À BASE DE PRODUITS LOCAUX

DES ATELIERS CUISINE OÙ L'ON
PARTAGE UN REPAS COMPLET
PRÉPARÉ PAR TOUS

MIEUX CONNAÎTRE LES ALIMENTS
ET LEURS PROPRIÉTÉS

RETROUVER LE PLAISIR
DE BIEN MANGER

PRÉSERVER MA SANTÉ ET CELLE DE MA FAMILLE

PROCHAIN RDV :

23 SEPTEMBRE à St-Antonin - 10h30 - 14h30 au foyer des aînés.
Ouverts à tous, sans engagement. Participation : 3€/pers
Programmation et contenu en concertation avec les participants

PROPOSEZ NOUS VOS RECETTES PRÉFÉRÉES !



VISITES DE JARDINS ET DE FERMES :

En marge des ateliers cuisine, nous proposons des **VISITES DE JARDINS** en partenariat avec le centre social des Cabanes (81), ainsi que des **VISITES DE FERMES**.

Nous allons à la rencontre des agriculteurs qui ont choisi de commercialiser localement leur production en **CIRCUITS COURTS**. Les participants apprennent ainsi à mieux connaître les **PRODUITS LOCAUX DE SAISON** et à identifier les endroits où les acheter.

VISITES PATRIMOINE :

SORTIR, VOIR DU MONDE

APPRENDRE DE FAÇON **INFORMELLE** ET CONVIVIALE
ENTRE HABITANTS

MOMENT SYMPATHIQUE
PARTAGÉ AUTOUR D'UN VERRE DE
L'AMITIÉ APRÈS LES VISITES

LORS DE VISITES, DES PERSONNES
RESSOURCES PARTAGENT LEURS
CONNAISSANCES DU PATRIMOINE
BÂTI, CULTUREL OU NATUREL

LES ANCIENS PARTAGENT ET
TRANSMETTENT
LEURS CONNAISSANCES

**ÉCHANGES
INTERGÉNÉRATIONNELS**

**FACILITER L'APPROPRIATION DU CADRE
DE VIE** DES NOUVEAUX ARRIVANTS

NOUS RECHERCHONS DES PERSONNES RESSOURCES

qui auraient envie de partager leurs connaissances d'un ou des éléments du patrimoine de leur commune.

 N'hésitez pas à prendre contact avec nous si vous connaissez des personnes intéressées.



Savoirs à semer Saveurs à partager

Contact : CIVAM SEMAILLES, Hélène BOURY, animatrice :

☎ 06 35 90 43 24/ 05 63 65 44 59

@ helene.boury82@orange.fr

Recevez toutes nos informations en nous transmettant votre adresse mail.

