

100%
plaisir



100%
santé

Une alimentation saine
pour une vie saine



Ateliers - Visites des jardins
Samedi 2 juin - 10h à 18h

Marché des producteurs
Jardin Pralus - Passage Général Giraud
(en face parking Nauticum) Gratuit



Ciné - Débat
Mardi 5 juin - 20h

Espace Renoir
Projection du film
Sugarland

100% plaisir **100% santé**

**Une alimentation saine
pour une vie saine**

1 événement, 2 temps forts



**SAMEDI 2 JUIN
DE 10H À 18H**

Journée jardinage, santé et environnement, au Jardin Pralus et au Parc du Renaiss

Dans le cadre de la Semaine du Développement Durable et de Rendez-vous aux Jardins



**VISITES DES JARDINS
DÉPARTS ACCUEIL JARDIN PRALUS**

**Visite commentée du jardin de
l'entreprise Pralus**

45 mn - 10h, 14h30, 16h

*Objectifs sociaux et environnementaux
du jardin potager urbain, découverte
des ruches, du poulailler,...*

**Visite commentée Parc du Renaiss,
Complexe Mallevall et Jardin des
Trois Cabanes**

60 mn - 14h, 16h30

*Un peu de marche pour découvrir la
trame verte et bleue de Roanne, les
projets sportifs de la ville, l'entretien par
les jardiniers et la botanique sauvage.*

**Présentation du Jardin partagé des
Trois Cabanes par le Centre Social
Marceau-Mulsant.**



**ATELIERS ALIMENTATION
ET ENVIRONNEMENT
AU JARDIN PRALUS**

**Alimentation : manger sainement et
se faire plaisir, avec Nancy Riamon,
diététicienne**

en continu - de 15h à 17h

*Il est possible de parler d'alimentation
saine sans parler de régime ! Il est pos-
sible de se faire plaisir en apportant à
son corps ce dont il a besoin pour être
en forme et en bonne santé. Venez*

découvrir en vous amusant ce que deviennent les aliments une fois que nous les avons mangés. Venez composer un repas équilibré et appétissant en respectant un budget raisonnable.

Autour de la fève de cacao, par l'entreprise Pralus

en continu - de 10h à 18h

Découverte des grands crus du chocolat

Éviter le gaspillage, favoriser les circuits courts, par la FRAPNA

en continu - de 10h à 18h

Grâce à la Fédération Rhône-Alpes de Protection de la Nature, vous aurez de nouveaux réflexes pour bien choisir vos achats alimentaires, bien ranger votre réfrigérateur, ou encore favoriser les producteurs locaux.



Dépistage du diabète

en continu de 10h30 à 11h30 et de 14h à 16h

Le diabète est aujourd'hui une maladie très répandue, souvent méconnue, mais qu'il faut dépister. Pour éviter les soucis, venez découvrir votre taux de glycémie.

Pour les enfants : rencontre avec les escargots !, par Christelle Villa

30 mn - 14h30, 16h30

Un animal finalement pas si connu que cela. Les enfants, prenez le temps de venir voir comment il vit et comment il est élevé.

Photographie de nature, par Antoine Duvouldy

en continu - de 10h à 18h

La nature, quand on s'y promène et quand on l'observe, est excellente aussi bien pour la santé physique que pour le moral. Venez échanger avec un photographe passionné de nature.

Marche active, marche nordique, gym pilates avec Maurice Chanelière, animateur sportif

en continu - de 10h à 12h

Vous souhaitez reprendre une activité physique ? Venez faire un essai de marche rapide, avec un cardiofréquencemètre, pour connaître vos capacités et découvrir le pilates, cette gym douce, qui peut vous aider au renforcement musculaire, et ainsi vous éviter le célèbre mal de dos.



ATELIERS AGRICULTURE AU JARDIN DES 3 CABANES

Bombes à graines et cartes à planter,
par le Centre Social Marceau-Mulsant
en continu - de 10h à 18h

Venez confectionner des bombes à graines et des cartes à planter : pour aller semer de la verdure là où vous le souhaitez. Vous verrez aussi une grainothèque, pour découvrir la diversité des graines.

Permaculture sur balcon, par Jean-Noël Duperron
30 mn - 11h, 16h

La permaculture est à la mode, et pas seulement dans les jardins. Pour tenter l'expérience sur votre balcon, vous trouverez lors de cet atelier de nombreuses astuces incontournables.

Poulailler en ville, par Hervé Ricca
30 mn - 11h, 16h

Comment mettre en place un poulailler? Les avantages du recyclage et la production d'œufs frais à domicile.

SAMEDI 2 JUIN



RESTAURATION En continu

Jardin Pralus

Venez déguster les meilleurs produits de la région, avec les producteurs de Vivre Bio en Roannais. Restauration sur place ou à emporter.

Légumes, fromages, charcuterie, confitures, escargots, pain, boissons. Buvette, crêpes

Jardin des 3 cabanes

Vente de gâteaux aux herbes aromatiques, par le Centre Social Marceau-Mulsant



INFOS PRATIQUES

Adresse : Passage Général Giraud (en face parking Nauticum) - Gratuit

Parkings : Nauticum, rue Général Giraud, Pétanquodrome

Bus : ligne 4 Arrêt Malleval



MARDI 5 JUIN À 20H

Ciné-débat sur la santé et l'alimentation, à l'Espace Renoir
12 bis Rue Jean Puy à Roanne

Projection du film « Sugarland » suivie d'un débat avec Nancy Riamon, diététicienne et Bruno Lemallier, médecin urgentiste
Tarif : 5 €

+ d'infos sur
Roanne.fr

roannais
ABDOMINATION

François Remy
NEW DESIGN CONSULTING

Unité
Cité Loire

ARAB
CULTURE

Rotary
Club Roanne

Vivre Bio
Roannais

FRAPNA

Qualité
Française

CSCMM