

A vos inscriptions : LE PLEIN D'ANIMATIONS !



Pour la rentrée, l'éventail des animations est varié. Plutôt sortie pour aller à la découverte de la productrice de jus de pommes ou atelier cuisine ? Et nouveauté, une sortie à la galerie du zéro déchet vous sera proposée.

Parmi ces animations, allez les découvrir en page 2 de cette newsletters... Et **n'hésitez pas à nous demander** si vous avez des questions !

Pour les animations, les places sont souvent limitées. Pensez à vous inscrire !

Vie d'équipe 2 nouveau.elle volontaires !



Ca y est, l'équipe va de nouveau s'agrandir !

Deux volontaires en service civique arrivent dès le 20 septembre pour une mission de 8 mois, **Jeremy et Diane**... Vous les rencontrez bientôt sur les prochaines épicerie !

Rentrée 2022 NOUVEAU CALENDRIER



2022, demandez le programme ! Avec la rentrée de septembre vient le nouveau **calendrier de l'année**. Et on ne va pas chômer ! 7 épicerie et 9 permanences par mois, autant de dégustations et d'animations... L'occasion de se voir dans différents **temps forts** de l'année.

A noter nouveautés calendrier : des **nouveaux horaires** pour les épicerie de Saint-Herblain, Bellevue et Bottière, et une **nouvelle permanence** au local d'Environnements Solidaires place Mendès-France Bellevue !

A retrouver sur <https://nantes.vrac-asso.org>

Vie des épicerie ASSO CHERCHE BENEVOLES



Vous le savez, le fonctionnement de Vrac n'est possible que par **l'engagement bénévole de ses adhérent.e.s**. Pour chaque épicerie, ce sont en moyenne 8 adhérent.e.s qui se rendent disponibles pour les faire tourner !

A partir de la rentrée, vous pourrez vous **inscrire directement en épicerie** pour les mois à venir. Et, si vous le souhaitez, sur un différent quartier !

Nouveaux tarifs sur le catalogue Le prix de certains produits en hausse



augmentation des coûts de production (énergie, transport, emballages, électricité, etc.), **augmentation des coûts des matières premières**...

Nous n'avons jamais fait de marges sur nos ventes, c'est pourquoi il est impossible pour nous aujourd'hui de ne pas répercuter cette augmentation globale sur certains produits que nous proposons chaque mois.

L'augmentation générale des prix sur cette année 2022 n'épargne pas les produits de VRAC. Les raisons sont multiples: **alés climatiques** (mauvaise récolte due à: sécheresse, pluies trop importantes, pénurie dans certains pays producteurs),

Si vous avez des questions sur les nouveaux tarifs, vous avez à votre disposition le **nouveau catalogue**, et nous pouvons évidemment vous renseigner sur les différentes tarifaires.

VRAC EN CHIFFRE

63 : c'est nombre d'épicerie prévues pour cette année 2022-2023. Et au final, 63 épicerie, ça fait en moyenne... Plus d'une épicerie par semaine sur l'année !

63

NOUVELLES ANIMATIONS DE LA RENTREE !

Avec 4 animations diverses, la rentrée se fait sur les chapeaux de roue !

Attention, les places restent limitées à une dizaine de personnes, pensez à vous inscrire auprès de l'équipe !

Sorties susceptibles d'être annulées selon les conditions météo et les contraintes des producteurs et productrices.

Pour les sorties, une petite participation financière (1€ à 2€) vous sera demandée, validant ainsi votre inscription.

Pommes, poires COMMENT ON FAIT DU JUS ?

Sortie POMMES - Treillières
mercredi 14 septembre, 14h-17h



Pour la première sortie de l'année, c'est à la rencontre de Sonia que nous allons ! L'occasion de se promener parmi les pommiers et surtout de découvrir tous les rouages de la conception du fameux jus de pommes !

Tout un fromage FERME DES 9 JOURNAUX

Sortie FROMAGE - Bouguenais
vendredi 21 octobre, 14h-17h



Après avoir été à la ferme des 9 journaux l'année dernière pour la partie élevage, cette fois-ci c'est Pierre-Yves qui nous accueillera pour nous raconter comment il fait ses fromages ! Et vous, plutôt Kervegon ou fromage frais ?

On cuisine ensemble ? ATELIER A RAPI

Atelier CUISINE- Rapi
Jeudi 24 novembre, 9h30-14h

Rien de tel que de cuisiner ensemble pour découvrir de nouvelles recettes, échanger sur des astuces et partager un super moment jusqu'au repas partagé ensemble ! Cette fois-ci, c'est Hafida, administratrice de Vrac, qui nous accueille à Rapi !

Plus de poubelle LA VIE EN ZERO DECHET

VISITE ANIMEE- Galerie du zéro déchet
mercredi 26 octobre, 14h-16h

La galerie du zéro déchet, c'est un endroit qui présente, grâce à de nombreuses animations pour petit.e.s et grand.e.s, des astuces et techniques pour réduire ses déchets chez soi. Une visite animée pour repartir chez soi avec plein d'idées !

DES TEMPS FORTS POUR SE RETROUVER !

Dervallières VENTE DIRECTE



qui dit nouvelle rentrée dit nouvelles actions pour se faire connaître ! Nous commencerons l'année avec une vente directe de nos produits sur la place des Dervallières. L'occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de discuter des produits Vrac !

Vente directe Dervallières
Mercredi 28 septembre
15h30-17h30

Les talents des habitant.e.s ! CONCOURS CUISINE



Le premier concours cuisine nantais de Vrac va avoir lieu le samedi 24 septembre ! 10 équipes des quartiers de la métropole nantaise vont présenter un plat, goûté par des chef.fes et un jury spécial public tiré au sort !

La remise des prix sera suivie d'un grand banquet des plats proposés ainsi que d'une soirée musicale.

CONCOURS CUISINE AMATEUR, BIO, LOCAL
Samedi 24 septembre
17h-19h concours cuisine
suivi d'une soirée musicale et buffet
Centre-Socio-culturel du Jamet (Accoord)
Arrêts Jamet / Lauriers Ligne 1

ETRE BENEVOLE A VRAC

On se rencontre JOURNEE INTER BENEVOLES

journée échanges et rencontres
mardi 20 décembre - 10h-17h



La première édition de la journée inter-bénévoles a eu lieu le 8 décembre dernier, et forte de son succès, nous avons évidemment pris la décision de **renouveler l'expérience** !

Pour l'instant le programme est en construction, mais une chose est sûre : si vous êtes bénévoles à Vrac et que vous voulez participer à une journée d'activités et d'échanges, **gardez la date en tête** !

On apprend ensemble PARCOURS BENEVOLE

tout au long de l'année



Bénévole à Vrac ? Envie de vous former sur un sujet en particulier ? De développer une animation, de proposer un nouveau type de temps collectif, d'apprendre avec d'autres sur de nouvelles pratiques ?

Surtout, parlons-en ! Etre bénévole ce n'est pas rien, et nous sommes plus que motivé.e.s à valoriser cette implication au quotidien !

EN BREF !

CAGETTE.NET CHANGE DE NOM

Le site cagette.net, sur lequel vous pouviez faire vos commandes en ligne, fait peau neuve ! Il s'appelle maintenant epicerie.vrac-asso.org, et à part le nom... rien n'a changé ! connexion via votre compte habituel.

UN NOUVEAU JUS

Après le jus de pommes, c'est au tour du jus de poires de faire son entrée dans notre catalogue. Tout aussi bon, la Pommeraie nantaise continue de nous régaler pour encore plus de saveurs !

PAS SIMPLE POUR LES OEUFs

Grippe aviaire, difficulté à recevoir des poussins... la situation pour les éleveurs de volailles n'est pas simple. Et cela impacte la vente des oeufs. Rémy, notre producteur de la ferme du limeur, fera de son mieux pour continuer à proposer ses bons produits, mais pour septembre, difficile de s'engager. Patience donc...

DE NOUVEAUX SOUTIENS POUR VRAC

Toujours en recherche de nouveaux partenariats, nous pouvons aujourd'hui compter sur de nouvelles structures : bailleurs sociaux, centres socio-culturels... Le réseau s'agrandit !



APPEL A PARTICIPATION !

DEFI FOYERS A ALIMENTATION POSITIVE

Foyers à alimentation positive



Le Défi FAAP (Foyers A Alimentation Positive), organisé par Nantes Métropole, se veut créer des **moments d'échanges conviviaux entre personnes et familles d'horizons différents** autour de la thématique de l'alimentation, de la santé et de l'agriculture. Visite de ferme, ateliers cuisine de saison, soirée-jeu, l'idée est de découvrir ensemble le plaisir de bien manger et de s'interroger sur ses habitudes.

Parmi des participant.e.s de toute la métropole, l'équipe de Vrac évoluera pour réfléchir ensemble à comment l'on mange et ce que l'on voudrait changer. **Rendez-vous en octobre pour se lancer !**

RECAP : LES DATES A RETENIR !

**MERCREDI
14
SEPT** **SORTIE PRODUCTRICE - Jus de pommes**
Pommeraiie nantaise, Treillères
de 14h à 17h, départ de Nantes en minibus
Participation de 2€/adulte, 1€/enfant, places limitées

**SAMEDI
24
SEPT** **CONCOURS CUISINE - TOP TOQUES**
à partir de 16h30 - CSC Accoord Jamet (Bellevue)
concours suivi d'une soirée banquet et musique
Gratuit, places limitées, inscription auprès de l'équipe

**MERCREDI
28
SEPT** **VENTE DIRECTE - Dervallières**
de 15h30 à 17h30, place des Dervallières
Gratuit, Marché des produits VRAC en vente directe

**VENDREDI
21
OCT** **SORTIE PRODUCTEUR - Fromages**
ferme des 9 journaux, Bouguenais
de 14h à 17h, départ de Nantes en minibus
Participation de 2€/adulte, 1€/enfant, places limitées

**MERCREDI
26
OCT** **GALERIE DU ZERO DECHET - Visite animée**
de 14h à 16h, quartier Bouffay
Gratuit, places limitées, inscription auprès de l'équipe

**JEUDI
24
NOV** **ATELIER CUISINE - Hafida à Rapi**
de 9h30 à 14h - Association Rapi, Bellevue
Gratuit, places limitées, inscription auprès de l'équipe

**MARDI
19
DEC** **JOURNEE INTERBENEVOLES**
de 9h30 à 17h - programme à définir
Sur inscription, places limitées



VRAC Métropole NANTES
l'accoord, le comptoir des alouettes, le Grand B, Océan, RAPI, Les Bouillonnantes



Samedi 24 Septembre
DE 16h30 à 21h30
Centre Socio-Culturel ACCOORD JAMET
25 rue du JAMET à Nantes - Bellevue

CONCOURS AMATEUR, BIO ET LOCAL
LES HABITANT.E.S FONT DECOUVRIR LEURS TALENTS CULINAIRES !

GRATUIT ET OUVERT A TOU.T.ES
places limitées, inscription auprès :
- de VRAC (07.64.82.11.85) ou
- du CSC JAMET (02.40.46.44.22) | 16h30 - ouverture et accueil
17h-19h : concours de cuisine
19h30-21h : Buffet et concerts

Un projet soutenu par :



ET DU CÔTÉ DES COPAINS...



LA FÊTE PAYSANNE A DOULON 24 et 25 SEPT. A MOISSONS NOUVELLES, 56 rue de la Papottère

À une période où la question alimentaire est au centre de tous les enjeux (écologiques, économiques, sociaux...), cette fête paysanne a pour objectif de faire découvrir les enjeux de l'agriculture paysanne et de l'alimentation durable en provoquant la rencontre entre professionnels et citoyens et en valorisant les initiatives locales porteuses de sens.

Gratuite et ouverte à tou.te.s, deux jours de festivités (24 et 25 septembre) avec entre autres un marché paysan des producteurs et artisans locaux, des tables rondes, des visites de ferme, un banquet de chefs, des jeux, un bal, des ateliers cuisines, des expos...

Évènement coorganisé par Les Bouillonnantes, We agri, Benoit Rolland (éleveur de vaches nantaises), les fermes maraîchères de Doulon, les organisations paysannes de Loire Atlantique.