

rentrée 2023 NOUVEAU CALENDRIER



Nouvelle année et donc nouveaux rendez-vous mensuels sur les épicerie ! Les épicerie se tiendront donc toutes les premières quinzaines du mois de février à juin (et dès janvier pour Malakoff et Plaisance, les groupements d'achats les plus récents !).

Les permanences continuent aussi, une semaine avant chaque épicerie.

Un oubli ? Un doute sur une date ? Vous les trouverez toutes sur notre site internet, mais aussi sur nos lieux d'épicerie et de permanences, ainsi que nos catalogues actualisés !

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

nouveaux produits ON A LA PATATE !



On trouvera des pommes de terre sur les épicerie ! Le sac de 5 kilos est vendu 5 euros. Les pommes de terres produites dans le Morbihan et cultivées dans les principes de la bio par l'association RESF Pays de Pontivy (56). Les fonds récoltés de la vente viennent soutenir les besoins de familles exilées.

Nouveauté aussi : le beurre de karité bio à 2,40€ le pot de 250g !

à vos inscriptions LE PLEIN D'ANIMATIONS !



En 2023, on continue avec ce qu'on aime faire : des nouvelles sorties producteurs pour découvrir les rouages de la production alimentaire, des ateliers cuisine pour des nouvelles recettes et de la convivialité... Mais aussi cette année des sorties nature pour se ressourcer, de la couture et du ciné !

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 !

jeunes de Malakoff UN CHANTIER EN FEVRIER



En partenariat avec la ville de Nantes, l'Accoord et Ambitions Jeunesse, nous accueillerons en février un groupe de 8 jeunes de Malakoff pendant une semaine. L'idée ? Un renfort sur les épicerie, des missions au local de stockage et sur des fermes, des ateliers cuisine... Et à la clé une rétribution de la ville pour chaque jeune !

prix des produits COMPENSER L'INFLATION



Ce n'est pas une nouveauté, l'inflation grimpe en France et nos budgets alimentation la subisse de plein fouet ! A Vrac, difficile de ne pas augmenter les prix de certains produits... Mais on essaie de trouver quelques alternatives pour compenser cette hausse ! En ce début d'année nous continuerons donc la remise de 10% à la caisse sur vos achats, et nous poursuivons nos efforts pour trouver des produits les plus accessibles possibles.

partenariats DES NOUVEAUX LIENS EN 2023



Les différents échanges engagés en 2022 ont porté leurs fruits, et le nombre de partenaires engagés auprès de Vrac grandit encore cette année !

CCAS, Collectivités, bailleurs sociaux, Etat, entreprises... avec notamment l'UMR, une société à Malakoff qui mobilisera tout au long de l'année ses salarié.e.s pour nous aider lors des épicerie.

VRAC EN CHIFFRE

468 : c'est le nombre de foyers adhérents à VRAC au terme de l'année 2022, soit plus de 1000 personnes consommateurs des produits VRAC !

468

NOUVELLES ANIMATIONS DE LA RENTREE !

Avec 11 rassemblements divers, le début d'année 2023 sera animée ou ne sera pas !

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.

Ciné-débat

LA PART DES AUTRES

Salle Ylora - Malakoff
mercr.25 janvier, 17h



Difficulté économique pour se nourrir, attente à l'aide alimentaire... La Part des autres pose le regard sur une multitude de situations vécues. Le film permet de se questionner sur le système agricole dans son ensemble, jusqu'à imaginer une sécurité sociale de l'alimentation

on met quoi dans son assiette ?

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Atelier "La santé dans l'assiette" -
date et lieu à venir



Quel est le lien entre notre santé et la façon dont on consomme nos aliments ?

Catherine adhérente au VRAC et Pharmacienne sur le quartier des Dervallières vous propose un jeu autour des "Glucides, Protéines et Lipides" pour échanger sur l'équilibre alimentaire.

On cuisine ensemble ?

ATELIER PAELLA

Atelier CUISINE "ESPAGNOLE" - Dervallières
mercredi 8 février, 9h-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 Edith qui nous fera voyager en nous apprenant les secrets de la paella !

Sorties producteurs

DES CHAMPIS ET DES LEGUMES

Champignons urbains - Nantes

Judi 16 mars, 14h-17h

Ferme des 2 feuilles - Bouguenais

Mercredi 12 avril - 14h-17h

Deux nouvelles sorties producteurs ce trimestre ! Une pour découvrir les secrets des champignons urbains et repartir avec son kit, et une pour connaître la ferme des 2 feuilles et tous les légumes qui y poussent !



De fil en aiguille

DES SACS REUTILISABLES

Atelier COUTURE - Bellevue

Judi 23 mars - 14h-17h

Vous l'avez peut-être remarqué, nous vendons désormais sur les épiceries des petits sacs, pochettes en tissus... Mais que diriez-vous de créer les vôtres ? Atelier couture en partenariat avec OCEAN pour apprendre en groupe, c'est parti !

DES TEMPS FORTS POUR SE RETROUVER !

Breil

LA GRANDE TABLEE



Et si on fêtait l'arrivée du printemps ensemble ? Autour d'un grand repas, ça on sait faire...

La grande tablée, première version, ce sera au Breil ! On cuisine ensemble le matin pour celles et ceux qui peuvent, et on savoure un super moment de convivialité pour le déjeuner !

Grande tablée de Vrac
courant mars - date à venir
12h-14h

Parcs nantais

DES SORTIES NATURE POUR SE RESSOURCER



En partenariat avec Harmonie Mutuelle et grâce au travail conjoint des volontaires en service civique de nos deux structures, deux sorties nature vous sont proposées ce trimestre : à la découverte d'oasis de verdure nantaises, des arbres, des fleurs printanières, des plantes comestibles... Une sortie ouverte à tou.te.s et une spéciale enfants pendant les vacances scolaires !

SORTIES NATURE
Lundi 27 mars, de 14h à 17h
Lundi 24 avril, de 14h à 17h, spéciale enfants