

## Descriptif de la formation consommation durable

| Atelier                  | Descriptif   | Ateliers proposés (en cours)  |
|--------------------------|--|---|
| Alimentation             | L'alimentation est abordée par thèmes selon les saisons privilégiant les produits locaux. Chaque atelier aborde des manières de diminuer les déchets en cuisine et de repas sans viande par exemple.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuisine d'automne</li> <li>• Cuisine d'hivers</li> <li>• Cuisine de printemps</li> <li>• Batchcooking</li> </ul>   |
| Création textile         | Les techniques de couture sont abordées selon les principes d'upcycling (récupération de tissu), réparation de textiles et création d'objets lavables pour le quotidien.   | Création d'un set de base zéro déchet pour la cuisine : charlotte pour assiette/plat, papier ménage en tissu, sac à vrac, sac à tarte   |
| Jardinage                | Apprentissage par la pratique de techniques de base de culture biologique, de permaculture selon le rythme des saisons.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier d'automne : soins et entretien des plantes d'intérieur, rempotage, gestion de l'arrosage</li> <li>• Atelier de printemps (jardinage en bacs) : jardin en bacs sur terrasse ou balcon avec légumes, plantes condimentaires et fleurs décoratives</li> </ul> |
| Habitat et environnement | Des produits de nettoyages en passant par les cosmétiques sont décryptés pour pouvoir reconnaître les produits sains ou néfastes pour notre santé et la nature. La fabrication des produits naturels est prévue dans chaque atelier. Des techniques de nettoyages sont aussi abordées pour être plus efficace dans son ménage. | Techniques de nettoyage et produits ménagers « fait maison »  |
| Gestion et organisation  | Ce module aborde la gestion du temps pour être plus efficace dans son quotidien. Un volet aussi consacré aux finances, pour savoir élaborer un budget mensuel en faisant attention à ses propres critères d'achat pour une consommation plus durable.  | -   |
| Atelier parent-enfant    | Chaque atelier permet de réfléchir à des actions quotidiennes concrètes dans la famille. Un enfant et l'un de ses parents partagent ces moments de création pour repartir avec un objet ou des mets chez eux.  | La récréation zéro déchet : Création d'un sac de récré en tissu et des barres de céréales et autres snacks fait maison  |