Journée Alimentation saine pour tous 14/10/2021 - PROGRAMME

	Place Cathédrale		Cité Miroir - Place Xavier Neaujean		Délocalisé
			Salle Ferrer	Salle Dejardin & Escale	
09h00	**Stands & animations des partenaires (20)** tout public	**Petit déjeuner** de l'Ecole d'Hotellerie tout public - 2€			
09h30			**Ciné-débat** festival Alimenterre Autre Terre scolaire (5 6e sec) - inscription		
10h00					**Balades et visites (4)** CLPS asbl du Beau Mur Les Petits Producteurs La Cité s'invente tout public - inscription
10h30				**Ateliers culinaires (3)** Ceinture Aliment-Terre Liégeoise Province de Liège PCS Saint-Nicolas étudiants & adultes - inscription	
11h00					
11h30		**Lunch sain** Les Voisines Camaoh La Dînette Mobile tout public - 2 à 6€			
12h00					
12h30					
13h00					
13h30			**Ciné-débat** festival Alimenterre Autre Terre scolaire (5 6e sec) - inscription		
14h00					
14h30	**Marché** des producteurs locaux Court-Circuit tout public				
15h00					
15h30					
16h00					
16h30					
17h00					
17h30					
18h00					
18h30					
19h00			**Conférence : "Comment renforcer son immunité ?"** Pierre Van Vlodorp **Verre de clôture** et dégustations étudiants & adultes - inscription		
19h30					
20h00					
20h30					
21h00					
21h30					
22h00					

Place Cathédrale :

Stands & animations des partenaires 9h – 13h

Dès 9h, rendez-vous sur la Place Cathédrale pour découvrir les stands des 20 organisations partenaires qui œuvrent pour une alimentation saine et locale. L'accès est gratuit et ouvert à tou.te.s !

Organisations participantes :

L'ONE et Les Partisanes

Place Cathédrale :

Stands & animations des partenaires 9h – 13h

Jobin StepEntreprendre

Rencontre avec les conseillers de GoodFoodEntrepreneur

Gratuit – sans inscription

Public : adultes & professionnel.le.s

Tu t'intéresses aux circuits courts et tu as un projet (avancé ou pas) en alimentation durable ? Viens rencontrer les conseillers de chez GoodFoodEntrepreneur et découvrir une nouvelle offre d'accompagnement 100% dédiée à l'alimentation durable avec la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise, StepEntreprendre et Job'In.

Ceinture Aliment-Terre Liégeoise (CATL)

Parlons des alternatives alimentaires à Liège

Gratuit – sans inscription

Public : adultes & professionnel.le.s

Rencontrez la ceinture aliment-terre liégeoise et découvrez les nombreuses alternatives alimentaires qui existent à Liège. Procurez-vous également les brochures « Se Nourrir Autrement à Liège ».

Education Environnement (CRIE)

Quel est le vivant qui nous émerveille le plus ?

Gratuit – sans inscription

Public : scolaire & professionnel.le.s

Participez à notre sondage ou (re)découvrez notre dossier pédagogique « Au pays des Zmiam : organiser un goûter malin pour la planète ! »

Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE)

Allaitement et alimentation saine des enfants

Gratuit – sans inscription

Public : famille

Une équipe ONE proposera une animation sur les équivalences alimentaires. Petits et grands découvriront par le jeu, la teneur en sucre et en graisse des aliments qui plaisent au plus grand nombre. L'alimentation du tout petit et l'allaitement seront également mis à l'honneur de manière ludique.

Maison Médicale La Passerelle

Fais ta boîte à tartine ! & découvre les bacs potagers.

Gratuit – sans inscription

Public : tout public

Tous les jours c'est un casse-tête… que va-t-on mettre dans la boite à tartine de nos enfants ou la nôtre ? Venez visiter notre stand, nous donnerons des astuces aux petit.e.s et grand.e.s, pour préparer une boite à tartine saine et équilibrée qui vous aide à rester concentré.e.s sur nos taches à l'école, au travail ou à la maison… Découvrez aussi le projet de bacs incroyables comestibles de la Maison Médicale la Passerelle. Les patient.e.s seront ravi.e.s de vous raconter et de vous expliquer leur expérience sur ce projet!

Maison Médicale Saint-Léonard

Est-il possible pour tous de manger bio et/ou local ?

Gratuit – sans inscription

Public : tout public

La maison médicale St Léonard propose, pour y réfléchir ensemble, un buffet comparatif de fruits et légumes de saison achetés dans différentes catégories de commerce (supermarché, producteurs locaux, commerce de proximité de quartier, …).

Place Cathédrale :

Stands & animations des partenaires 9h – 13h

Vaincre la Pauvreté

Gratuit – sans inscription

Quizz sur l'alimentation saine

Public : scolaire

Répondez correctement au quizz et remportez un légume en pot et/ou une petite dégustation.

Ecole d'Horticulture de la Ville de Liège

Gratuit – sans inscription

Distribution de pommes et de poires de l'école d'Horticulture

Public : tout public

Présentation de l'école d'Horticulture de la Ville de Liège et découverte des produits cultivés par les élèves.

Centre de Technologies Avancées (CTA)

Gratuit – sans inscription

Présentation du CTA des Métiers de Bouche

Public : scolaire & professionnel.le.s

Présentation des produits réalisés au sein de notre Centre, ainsi que des formations proposées aux écoles (en chocolaterie, glacerie, cuisine et laboratoire agro-alimentaire). Démonstration des élèves.

Ecole d'Hôtellerie et de Tourisme de la Ville de Liège

1,50 – 2€ – sans inscription

Petits déjeuners sains & soupes

Public : tout public

Petits déjeuners sains à 2€ et soupes à 1,50€ réalisés par les étudiants de l'école d'Hôtellerie.

Maison de l'Alimentation durable et inclusive de Liège (MAdiL)

Gratuit – sans inscription

Découvrez une collation saine et équilibrée : la « boule énergie »

Public : tout public

Connaissez-vous les *Energy Balls* ? C'est bon, c'est sain et c'est maison ! Il s'agit d'une pâte roulée en boule (ou en carré... au fond rien ne l'empêche). Elles ne nécessitent aucune cuisson et sont donc faciles et rapides à faire. Elles contiennent plein de bonnes choses pour la santé : des sucres lents, des protéines, des fibres, des vitamines, des minéraux... Pratiques à emmener un peu partout, elles se mangent comme un snack et remplacent les barres énergétiques du commerce.

Liège Ville Santé

Gratuit – sans inscription

Vélo Smoothie

Public : scolaire

Le vélo smoothie est une animation adaptée à tous les publics qui permet d'allier l'activité physique ludique à la composition d'un smoothie à base de produits frais (légumes et fruits) dans le cadre d'une alimentation saine.

Les Partisanes

Gratuit – sans inscription

Plantes médicinales et aromatiques dans son jardin

Public : scolaire

Découvrez comment on extrait les huiles essentielles des plantes et comment on produit des hydrolats avec un alambic. Nous préparerons également des tisanes avec nos plantes cultivées pour faire sentir et déguster !

Place Cathédrale :

Stands & animations des partenaires 9h – 13h

UNIC

Gratuit – sans inscription

Rencontre des étudiants du réseau européen UNIC

Public : étudiants

Les étudiants des huit universités du réseau européen UNIC (www.unic.uliege.be) vous donnent rendez-vous pour une activité grand public et multilingue autour du développement durable et de l'alimentation saine !

La Coopérative Ardente

Gratuit – sans inscription

Présentation du projet de la Coopérative Ardente

Public : adultes & professionnel.le.s

La Coopérative Ardente est une coopérative liégeoise de consommateur·rice.s qui propose des produits locaux, bio et/ou équitables, au sein de son épicerie en ligne : www.lacooperativeardente.be. Son équipe sera présente pour vous faire (re)découvrir son projet et répondre à toutes vos questions... et même vous guider sur son nouveau site web, si vous le souhaitez.

Le Rucher du Petit Gris

Gratuit – sans inscription

Découverte des produits du Ruche

Public : tout public

L'asbl Rucher du Petit Gris vise à promouvoir et défendre l'écologie à travers l'apiculture. Découvrez leurs activités : production et vente des produits du Rucher, initiation à l'apiculture, sensibilisation en milieu scolaire, marchés et foires agricoles, partenariat en entreprise (dépôt de ruches), etc.

La Graineterie Vaillant-Wathelet

Gratuit – sans inscription

Comment utiliser les graines et semences au jardin et réaliser des préparations maisons, à la cave

Public : tout public

Véritables connaisseurs et passionnés, nous vous proposons un très large choix de graines et semences de plantes potagères, florales ou utilitaires. Nous vous conseillons quant au choix et à l'utilisation de celles-ci, et nous pouvons aussi vous aider à réaliser vous-même des préparations maison biologiques à conserver en cave.

Los Niños de Gaïa

Gratuit – sans inscription

Atelier semis et repiquage

Public : scolaire

Réalisez un semis en motte pressée et/ou en godet de tourbe.

Intradel

Gratuit – sans inscription

Comprendre le gaspillage alimentaire et ses impacts

Public : tout public

Adopter les bons réflexes pour éviter le gaspillage alimentaire. A travers cette animation, vous allez découvrir les erreurs à éviter, apprendre comment conserver les aliments et comment ranger son frigo, interpréter les dates de péremption. Présentation sur place d'un frigo et de son rangement pour éviter le gaspillage alimentaire Un quiz sera proposé aux participants et ils pourront remporter un cadeau.

Place Cathédrale :

Lunch sain 11h30 – 18h30

Dès 11h30, découvrez une offre de repas sains, locaux et de saison sur la Place Cathédrale. Trois restauratrices vous proposent des lunchs et en-cas faits maison à prix modique (2 à 6€) ou sur remise des chèques-repas solidaires.

La Dînette Mobile

Restauration

Ce traiteur travaille les légumes de saison, locaux et en circuit-court. Les repas sont faits maison et naturels à 100% garantis sans produits transformés industriellement. La petite restauration est à consommer sur place ou à emporter.

CAMAOH

Restauration

Camaoh revisite les classiques de la gastronomie en version végétalienne! Moussaka, parmentiers, donuts… Qui a dit qu'il fallait être végé pour manger végé?

Les Voisines

Restauration

Les Voisines proposent une petite restauration sur le temps de midi (sur place ou à emporter) avec une carte qui change toutes les semaines. Cuisine maison, avec des produits de saison, "bio" ou naturels et un maximum locaux.

Cité Miroir :

Ateliers culinaires 10h30 – 16h30

A la Cité Miroir, participez à l'un des trois ateliers culinaires au choix proposés par nos partenaires !

[COMPLET] Ceinture Aliment-Terre Liégeoise

Gratuit – sur inscription

Quand ? De 10h30 à 12h00

Atelier "Que faire avec les restes de son pain? "

Public : Etudiant.e.s & Adultes

Où ? Cité Miroir - Salle Dejardin

Ne pas jeter du pain de qualité, même séché! Vous avez acheté un pain de qualité, bio, au levain, fait de farines locales, pétri par les mains d'un boulanger passionné? Vous avez fait votre pain vous-même? S'il vous en reste, même sec, il y a mille et une utilisations possibles aussi délicieuses les unes que les autres : cela va du classique pain perdu à la composition de pâtisseries originales en passant par des gratins ou pâtés. Autant de recettes sucrées comme salées. Cet atelier vous permettra de ne plus rien jeter!

Inscription obligatoire : madil@liege.be ou au 0498/78 44 25 (nombre de places limité à 15 participant.e.s)

[LISTE D'ATTENTE] Province de Liège

Gratuit – sur inscription

Quand ? De 14h00 à 15h30

Atelier Lacto-fermentation

Public : Etudiant.e.s & Adultes

Où ? Cité Miroir - Salle Dejardin

Le Centre Provincial de Formation en Agriculture et Ruralité vous convie à un atelier sur la lacto-fermentation ainsi qu'une présentation des projets et de l'offre de formation du Service.

Inscription obligatoire : madil@liege.be ou au 0498/78 44 25 (nombre de places limité à 15 participant.e.s)

[LISTE D'ATTENTE] Plan de Cohésion sociale de Saint-Nicolas

Gratuit – sur inscription

Quand ? De 14h00 à 15h00 ou de 15h30 à 16h30

Atelier "Réaliser des cupcakes de légumes"

Public : Etudiant.e.s & Adultes

Où ? Cité Miroir – Cafétéria l'Escale

Cupcakes aux petits légumes : les cupcakes se déclinent à l'infini même en version salée souvent proposés en apéritifs dînatoires. Joëlle vous proposera deux versions. Démonstration, recettes et le plaisir de les déguster.

Inscription obligatoire : madil@liege.be ou au 0498/78 44 25 (nombre de places limité à 8 participant.e.s/atelier)

Cité Miroir :

Festival Aliment-Terre : Ciné-Débat

Dans le cadre du Festival Alimenterre Liège (www.festivalalimenterre.be) et de la journée Alimentation saine pour tous, l'ONG Autre Terre et la MAdiL organisent un ciné-débat sur la thématique de l'alimentation à destination des écoles du secondaire !

ONG Autre Terre x Festival Alimenterre

Ciné - débat « En marge de l'agrobusiness, l'agriculture familiale durable ? »

Gratuit – sur inscription

Quand ? De 9h30 à 11h30 ou de 13h30 à 15h30

Public : Elèves de 5e et 6e secondaire

Où ? Cité Miroir - Salle Ferrer

Lors de cette activité deux courts-métrages vous seront proposés : JunkFoodBadTrip et Du Champ à l'Assiette Ces projections seront suivies d'une animation/débat autour de la thématique : « En marge de l'agrobusiness, l'agriculture familiale durable ? »

JunkFoodBadTrip *c'est la fête au poulet chimique: un show de l'extrême, avec des cascadeurs-skateurs qui s'envolent au-dessus d'un poulet rôti géant et la foule qui tourne la grande roue des additifs pour gagner des cadeaux. Un client tente sa chance, achète un produit et embarque pour son dernier show...*

Du champ à l'assiette *est un reportage qui aborde toutes les questions liées à l'alimentation et à l'agriculture. Il a pour but de présenter des initiatives innovantes en matière d'alternatives agricoles et d'économie sociale et solidaire dans les pays du Sud.*

Inscription obligatoire : cinzia.carta@autreterre.org ou au 0471/84 49 02 (nombre de places limité à 50 participant.e.s/séance)

Délocalisé :

Visites et balades chez nos partenaires

[COMPLET] Centre Liégeois de Promotion de la Santé

Gratuit – sur inscription

Quand ? De 9h00 à 12h30

« Déballe ta pub ! L'influenceur de ton assiette, c'est toi. ». Présentation d'un outil pédagogique.

Public : Professionnel.le.s

Où ? Place de la République française 1 – 7ème étage

Le CLPS vous propose de découvrir ce nouvel outil créé par la Mutualité chrétienne lors d'une matinée de présentation à l'attention des professionnel.le.s de l'arrondissement de Liège. Découvrez les diverses capsules vidéo qui permettent d'aborder l'impact de la publicité alimentaire avec des enfants de 10 à 12 ans ainsi qu'un canevas d'animation comprenant des activités permettant l'expression de votre public dans le but de confronter les opinions et se mettre en action. A l'issue de la présentation et après un moment d'échange, une version de cet outil sera remise aux participant.e.s.

Inscription obligatoire : https://forms.gle/f86sDjp4UroPCunG8 (nombre de places limité)

[COMPLET] Asbl du Beau Mur

Gratuit – sur inscription

Quand ? De 14h00 à 16h00

Balade Incroyables Comestibles, entre Pierreuse, les coteaux et Saint Léonard

Public : adultes

Où ? Passerelle piétonne au-dessus de la gare Saint Lambert

A la découverte de la dynamique dans le quartier Pierreuse, bol d'air dans les coteaux pour arriver en Saint Léonard et ses nombreux bacs! Incroyables Comestibles est un mouvement citoyen qui vise la réappropriation de l'alimentation via la mise en place participative de potagers en libre-service dans l'espace public. www.permisdevegetaliser.be.

Inscription obligatoire : info@beaumur.org (nombre de places limité à 25 participants)

Les Petits Producteurs

Gratuit – sur inscription

Quand ? De 13h00 à 13h30 [NOUVEL HORAIRE

Découverte de la coopérative "Les Petits Producteurs"

Public : tout public

Où ? En Neuvice 34 – 4000 Liège

Comment manger sainement, à un prix juste pour toutes et tous et en respectant la terre et les producteurs? Venez découvrir comment est née la coopérative Les Petits Producteurs, ce qu'elle met en place pour redévelopper une agriculture plus humaine et quels sont ses défis actuels et à venir.

Inscription obligatoire : madil@liege.be ou au 0498/78 44 25 (nombre de places limité à 15 participant.e.s)

Délocalisé :

Visites et balades chez nos partenaires

La Cité s'invente

Gratuit – sur inscription

Quand ? De 17h00 à 18h30

Balade: Le monde gourmand des plantes sauvage

Public : tout public

Où ? rue du Bâneux 75 – 4000 Liège

Partons à la découverte des plantes sauvages comestibles ! Tout au long de la balade, nous éveillerons nos sens grâce à différentes approches ludiques et didactiques. Une manière originale de se réapproprier notre environnement proche. Attention, la balade comporte du dénivelé.

Inscription obligatoire : joffrey@lacitesinvente.be (nombre de places limité à 20 participant.e.s)

Cité Miroir:

Conférence « Comment renforcer son immunité ? »

En clôture de la journée, à la Cité Miroir, nous accueillerons le nutrithérapeute Pierre Van Vlodrop pour une Conférence intitulée « Comment renforcer son immunité ? ».

Pierre Van Vlodorp
Gratuit – sur inscription

Conférence « Comment renforcer son immunité ? »
Public : étudiant.e.s, adultes & professionnel.le.s

Quand ? De 19h00 à 21h00

Où ? Cité Miroir – Salle Ferrer

Optimiser notre système immunitaire est essentiel ! Les rôles prophylactiques et thérapeutiques de nombreux nutriments (vitamines, minéraux, antioxydants, pré/probiotiques, etc.) contre diverses infections sont largement documentés dans la littérature. L'objectif de cette conférence est de mettre à la disposition de chacun des outils qui permettent de rester à tout âge et dans toute situation (grossesse, enfance, adolescence, âge, surpoids, diabète, cancer, fibromyalgie, hospitalisation…) plus résistant. Cette conférence a été développée afin de vous aider, de vous guider dans vos choix nutritionnels et d'hygiène de vie pour soutenir et optimiser votre système immunitaire N'oublions pas l'adage « Mieux vaut prévenir que guérir ».

Pierre Van Vlodorp est licencié de la faculté des sciences fondamentales et appliquées de l'Université de Poitiers en "Physiologie & Micronutrition"; Naturopathe certifié de l'Institut d'Hygiène et de Médecine Naturelle; Nutrithérapeute de l'Institut Européen de Nutithérapie & Phytothérapie Appliquées à la Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques (Université Paris Descartes).

Inscription obligatoire : *reservation@citemiroir.be*