

# APÉROS NUTRI' CAROUGEAIS

## Ateliers pour manger sain, bon et durable

Venez découvrir les liens entre le contenu de votre assiette et les grands défis de notre époque: environnement, éthique et santé. A faire seul, en famille ou entre amis, les apéros nutri' carougeois sont proposés par Rachel Richterich, nutritionniste agréée et journaliste, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

### Manger durable quand ça vient de loin

Présentation et dégustation sur le commerce équitable.

**Judi 16 mai 2024 de 18h30 à 20h00**

à l'épicerie espace-terroir

### La boîte à goûter sans prise de tête

Préparation d'en-cas sains pour petits (et grands)

**Judi 12 septembre 2024 de 16h30 à 18h00**

à l'arcade S'entraimer, rue Vautier 33

### Nos superaliments locaux

Le plein de vitalité avec des produits du coin

**Judi 3 octobre 2024 de 18h30 à 20h00**

à l'Épicerie du Marché

### De la douceur à l'emporte-pièce

Atelier biscuits de Noël en famille

**Judi 5 décembre 2024 de 16h30 à 18h00**

à la Maison de quartier de Carouge

**Comment,  
combien ?**

Le prix est de 5 CHF par personne, gratuit pour les moins de 12 ans. Inscription indispensable:

[rachel@sentraimer.com](mailto:rachel@sentraimer.com)

0792251605

[www.sentraimer.com](http://www.sentraimer.com)

