



Invitation

SAMEDI 10 OCTOBRE 2026
AU CHÂTEAU D'HOUECOURT
141 rue de l'église

Thématique :

La Transition Ecologique et Sociale (TES)



La Manuf' Houécourt

9h

Accueil convivial

9h30

**Lancement de la journée
Balades de découverte des lieux**

Accompagné-e-s par deux habitants du lieu, découvrez les espaces, le tiers lieu, leur démarche. Un endroit pensé pour vivre en équilibre avec la nature et l'humain.

Rejoignez la brigade du bien manger de 9h à 12h pour préparer le repas !

12h

Repas « BIEN MANGER » - Défi Locavore

La TES aussi dans nos assiettes ! Le groupe « Bien manger dans les foyers », constitué en janvier 2026, propose de relever ensemble le défi locavore et bas carbone, en vous concoctant un repas 100 % locavore !



Au menu : des produits locaux et de saison, des choix réfléchis et surtout... beaucoup de gourmandises !

Découverte des différents critères du défi et petites astuces qui permettent de questionner les habitudes alimentaires et leur impact sur l'environnement.



Et parce que la transition se construit aussi dans les petits gestes du quotidien, **merci de prévoir votre bol, votre assiette et vos couverts** pour partager ce repas dans une démarche de sobriété et de réutilisation.

Une belle occasion de se retrouver, d'échanger, de découvrir... et de bien manger !

Repas proposé à tarif libre et conscient, chacun pouvant contribuer selon ses possibilités, dans un esprit de partage et de solidarité.

14h30

ATELIERS ÉCHANGES/DISCUSSION ET/OU PRATIQUES

- LES ORDONNANCES VERTES QU'EST-CE QUE C'EST ?
- CROQUER LE PAYSAGE (DESSINER DEHORS)
- L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE, SI ON EN PARLAIT ?
- TRACES ET INDICES EN PLEINE NATURE (BALADE LUDIQUE)
- LA SÉCURITÉ SOCIALE DE L'ALIMENTATION
- JOUER DANS LA NATURE (ACTIVITÉS ET JEUX EXTÉRIEURS)

Deux ateliers d'une heure au choix (inscription lors de la journée)

16h30

Clôture de la journée

Le rassemblement est ouvert à tous les adhérents des Foyers Ruraux, n'oubliez pas de communiquer l'info à toute votre équipe !

En raison du Défi Locavore nous vous demandons de bien vouloir
nous répondre rapidement

INSCRIPTION POUR LE 29 SEPTEMBRE



BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL à retourner

Par courrier : 205 avenue Louis Buffet / 88500 Mirecourt

Par mail foyers.ruraux88@orange.fr ou appelez-nous 03.29.37.41.42

NOM et Prénom :

Foyer Rural de :

Contact (téléphone + mail) :

Participera :

☐ TOUTE LA JOURNEE

☐ Le matin

☐ Au repas

☐ L'après-midi

☐ Confection du repas de 9 à 12h

Il faut environ une quinzaine de bénévoles ! Si vous souhaitez participer à la brigade de confection du repas de 9h à 12h dans la bonne humeur, inscrivez-vous ! Pour toute info :

estelle.crepet@mouvement-rural.org ou 03.29.37.86.91

BULLETIN D'INSCRIPTION COLLECTIF à retourner

Par courrier : 205 avenue Louis Buffet / 88500 Mirecourt

Par mail foyers.ruraux88@orange.fr ou appelez-nous 03.29.37.41.42

Foyer Rural de : Nombre de participants :

NOM(s) et Prénom(s) des participants :

Référent-e pour le Foyer (téléphone + mail) :

Participeront :

☐ TOUTE LA JOURNEE

☐ Le matin

☐ Au repas

☐ L'après-midi

☐ Confection du repas de 9 à 12h

Il faut environ une quinzaine de bénévoles ! Si vous souhaitez participer à la brigade de confection du repas de 9h à 12h dans la bonne humeur, inscrivez-vous ! Pour toute info :

estelle.crepet@mouvement-rural.org ou 03.29.37.86.91