



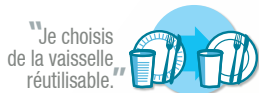
**JE RÉDUIS MES DÉCHETS**

du 19 au 27 novembre 2011

ateliers gratuits  
animations  
astuces  
conseils de cuisine  
ateliers couture  
économies  
spectacles  
consommer autrement



## Adoptons ces quelques gestes au quotidien :



## MERCREDI 23

10h à 12h

Association Au goût du jour

### Chariots mini/maxi déchets, conseils

pour acheter des produits économiques et pauvres en déchets.

Plœmeur : Galerie commerciale de Casino.

"En compostant nos bio-déchets (ou en participant au tri de la poubelle verte) nous pouvons alléger nos poubelles bleues de 10 Kgs de déchets/an/habitant."



15h à 17h

Sophie Bocquet

### Réalisation de produits d'entretien et d'hygiène, conseils

pour acheter des produits économiques et pauvres en déchets.

Guidel : Galerie commerciale du Super U.

## SAMEDI 26

16h à 18h

Biocoop

### Cours de cuisine

Préparation d'"amuse-bouches".

Lorient : Biocoop Les 7 épis  
5 rue Colonel Le Barillec.

> Nombre de places limité. Inscription obligatoire au cours au 0 800 100 601 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

"Une famille de 4 personnes qui boit de l'eau en bouteille jette par an 1460 emballages et dépense 450€. Si elle boit l'eau du robinet elle ne dépensera que 1€ par an."



### idée recette avec des restes

#### Tartines à l'oeuf et au thon

- 2 œufs déjà durs
- les trois quarts d'une baguette
- 125 g de fromage frais demi-sel
- 1 boîte de thon à l'huile
- 4 cuillères à soupe de tapenade
- du piment d'espelette

**Préparation :** faites griller la baguette coupée en quatre tronçons, puis en deux dans la longueur. Tartinez le pain de fromage frais. Couvrez de thon égoutté et émietté, de rondelles d'œuf dur et de noisettes de tapenade. Parsemez de piment d'espelette.

## JEUDI 24

10h à 12h

Association Idées détournées

### Création de décorations de Noël

avec des matériaux de récupération.

Groix : Galerie commerciale de Carrefour Contact.

15h à 17h

CLCV

### Chariots mini/maxi déchets, jeu-concours et conseils

pour acheter des produits économiques et pauvres en déchets.

Pont-Scorff : Galerie commerciale du Super U.

10h à 12h

CLCV

### Chariots mini/maxi déchets, jeu-concours et conseils

pour acheter des produits économiques et pauvres en déchets.

Hennebont : Galerie commerciale de Carrefour Market.

17h à 19h

Association Idées détournées

### Création de décorations de Noël

avec des matériaux de récupération.

Riantec : Galerie commerciale du Leclerc.

## DIMANCHE 27

16h à 16h45

### Lombric fourchu est amoureux d'une étoile...

Théâtre tout public dès 6 ans. Spectacle de Iwan Laurent.

Lanester : Théâtre des 2 rivières. Rue Jean Paul Sartre.



> Nombre de places limité : réservation conseillée du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h au 0 800 100 601 (appel gratuit depuis un poste fixe).

# Cette semaine JE RÉDUIS MES DÉCHETS

Cap l'Orient agglomération participe à la Semaine européenne de la réduction des déchets en proposant des ateliers et des animations pour petits et grands !

Les conseils et astuces que vous apprendrez vont vous permettre de faire des économies lors de vos achats, de réaliser vos propres produits d'entretien, d'accommoder les restes de repas et même de relooker vos vêtements...

Parce que consommer autrement peut être profitable à la planète et au porte-monnaie !

ateliers  
gratuits

"Je cuisine les restes de nourriture."



conseils

astuces

"Au bureau, j'utilise ma tasse."



économies

animations

spectacles

recettes

idées

"Je fais du compost."



"J'utilise des éco-recharges."



"Un sachet en plastique est utilisé en moyenne 20 minutes mais il prend 450 ans pour se dégrader."



"Le vinaigre blanc est un désinfectant, antibactérien, anticalcaire écologique et bon marché."

**DIMANCHE 20**

16h à 16h45

## La terre est-elle toujours bleue ?

Théâtre. De 6 à 11 ans. Cie. Elektrobüs.

Hennebont : Centre socio-culturel. 13 rue Gabriel Péri.



> Nombre de places limité : réservation conseillée du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h au 0 800 100 601 (appel gratuit depuis un poste fixe).

**LUNDI 21**

9h à 12h  
13h30 à 16h30

Sophie Bocquet

## Cours de cuisine

Les produits de saison et astuces pour accommoder les restes. 6 à 7 recettes à déguster.

Lorient : P.L.L.  
Centre social du Polygone  
80 Av. G<sup>al</sup> de Gaulle.

9h à 12h  
13h30 à 16h30  
17h30 à 20h

Isabelle Jaffré

## Atelier de couture

Relooking de t-shirt. Apportez 2 ou 3 t-shirts, votre machine et matériel de couture.

Lorient : P.L.L.  
Centre social du Polygone  
80 Av. G<sup>al</sup> de Gaulle.

17h à 19h

Sophie Bocquet

## Réalisation de produits d'entretien et d'hygiène, conseils

pour acheter des produits économiques et pauvres en déchets.

Lanester : Galerie commerciale du Géant.

> Nombre de places limité au cours et à l'atelier. Inscription obligatoire au 0 800 100 601 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

**MARDI 22**

9h à 12h

Le Jardin Gourmand

## Cours de cuisine

Les produits de saison et astuces pour accommoder les restes. 6 à 7 recettes à déguster.

Lanester : Epicerie solidaire  
Rue Jean-Marie Le Hen.

9h à 12h  
14h à 17h

La Petite Roberte

## Atelier de couture

Relooking de t-shirt. Apportez 2 ou 3 t-shirts, votre machine et matériel de couture.

Lanester : Epicerie solidaire  
Rue Jean-Marie Le Hen.

10h à 12h

Sophie Bocquet

Réalisation de produits d'entretien et d'hygiène, conseils pour acheter des produits économiques et pauvres en déchets.

Lorient :  
Galerie commerciale  
de Carrefour.

10h à 12h

CLCV

Chariots mini/maxi déchets, jeu-concours et conseils pour acheter des produits économiques et pauvres en déchets.

Ploemeur :  
Galerie commerciale  
de Carrefour Market.

> Nombre de places limité au cours et à l'atelier. Inscription obligatoire au 0 800 100 601 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.