

LE DEFI DECLICS ALIMENTATION : UN JEU POUR SE SENTIR BIEN DANS SON ASSIETTE !

Le défi Déclics Alimentation, c'est quoi ?

Pendant 6 semaines, au rythme d'un challenge à relever par semaine, vous appliquez les bonnes pratiques pour tendre vers une alimentation locale, saine et de saison, sans augmenter votre budget !

Comment ?

- Vous êtes accompagné·e·s par une équipe d'animation dynamique qui vous délivrera, chaque semaine, ses meilleurs conseils pour relever vos challenges et gagner le défi ;
- Vous suivez pas à pas le changement de vos habitudes et la progression de vos résultats sur la plateforme « Déclics » ;
- Vous recevez des lettres d'info et accédez à de nombreuses ressources en ligne ;
- Vous participez à des ateliers, à des temps d'échanges et de découverte ;
- Vous vivez le défi en équipe : échanges, soutien et motivation ! Les meilleures équipes seront récompensées.

Pour qui ?

Le Défi est ouvert à tous les habitants des 158 communes de la Communauté d'Agglomération Pays Basque, qui peuvent s'inscrire seuls ou en équipe (en famille, entre amis, entre voisins, collègues, colocs...).

Une seule condition technique à remplir : disposer ou avoir accès à un ordinateur, une connexion Internet et une adresse électronique.

Quand ?

Du mardi 2 mai au samedi 24 juin 2023

Date limite d'inscription : le mardi 2 mai 2023

Pour en savoir plus et vous inscrire, contactez les animatrices par téléphone ou email :

Laurence Elicetche (CPIE Littoral basque) et Laurence Goyeneche (CPIE Pays basque)

defifamilles.paysbasque@cpiepaysbasque.fr ; 05 59 37 47 20