

L'échevine de la Transition écologique, Françoise de Halleux, avec le soutien du bourgmestre, Vincent De Wolf et du collège des bourgmestre et échevin-e-s, vous propose

MA FAMILLE AU NATUREL

ALIMENTATION, COSMÉTIQUES, MAISON SAINES, ...
DES ATELIERS LUDIQUES ET OUVERTS À TOU-TES
POUR UNE VIE AU NATUREL !

SAISON
2020



INFOS ET INSCRIPTIONS

Aux activités ou notre à newsletter :
etterbeek.durable@etterbeek.be
Tél. 02 627 27 97
www.etterbeek.be



Editeur Responsable : Le Collège des bourgmestre et échevin-e-s - 113 Avenue d'Auderghem - 1040 Etterbeek - Ne pas jeter sur la voie publique

ATELIER « UNE SALLE DE BAIN AU NATUREL »

Mer 18/03 - 14h- 16h

TransiStore (Rue de Pervyse, 68)

Découvrez les alternatives naturelles pour prendre soin de votre corps sans produits chimiques et repartez avec votre déodorant et liniment pour nettoyer votre visage tout en douceur !



ATELIER « L'ALIMENTATION DE BÉBÉ DE 0 À 3 ANS »

Mer 08/04 - 10h30 - 12h30 -

Espace famille (rue de l'étang, 54)

Bébé grandit et commence à manger ses premiers repas... Quand et comment débiter ? A quel moment introduire la viande ou des alternatives végétariennes ? Nous ferons le tour de la question avec notre diététicienne pour une alimentation saine et sereine en famille.

ATELIER « FABRICATION DE PRODUITS D'ENTRETIEN »

Lun 27/04 10h30 - 12h30

Site de consultation ONE (Av. Aviateur Thieffry, 26)

Nettoyer sa maison sans produits chimiques : sain, facile et pas cher ! Découvrez les ingrédients de base pour nettoyer au naturel et repartez avec votre lessive et votre nettoyant multi-usages.

ATELIER « GOÛTERS ET COLLATIONS SAINES POUR TOUTE LA FAMILLE »

Ma 21/04 - 14h30- 16h30

Site de consultation ONE (Rue Philippe Bauçq, 147)

À la recherche de collations saines et rapides pour toute la famille ? En compagnie de notre nutrithérapeute, venez faire le plein d'idées et de conseils pour des goûters sains et savoureux !



ATELIER « UNE ALIMENTATION SAINES DÈS LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT »

Lun 18/05 - 18h30 - 20h30

Hôpital Baron Lambert (Rue Baron Lambert, 38)

Comment composer une assiette saine et équilibrée durant la grossesse et l'allaitement ? Notre nutrithérapeute répondra à toutes vos questions pour adopter de bonnes habitudes alimentaires pour toute la famille !



CONFÉRENCE « COMMENT LIMITER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ? »

Jeu 04/06 - 18h30- 20h30

Salle de l'Europe de l'hôtel communal (Av d'Auderghem, 115)

Quels sont les impacts des perturbateurs endocriniens sur notre santé ? Comment les limiter dans notre vie quotidienne ? Une conférence pour faire le plein d'astuces et de conseils pour garantir une maison saine pour toute la famille.



ATELIER « MON BÉBÉ ZÉRO DÉCHET »

Sam 24/10 - 10h- 12h30

Bibliothèque Hergé (Av. de la Chasse, 211)

Venez découvrir une foule d'astuces « zéro déchet » pour l'alimentation, les soins, le change de bébé et les ustensiles de cuisines. En prime, repartez avec votre Bee's Wrap, un emballage sain et réutilisable !

LES SECRETS DE COMPOSTAGE

Aux Jardins Participatifs (Avenue Nouvelle 171-173)

Envie de réduire votre poubelle blanche ? Lancez-vous dans le compostage des déchets organiques (restes de repas, résidus de jardinage, etc.) en découvrant les 2 techniques de base :

- Le compostage : idéal à installer dans votre jardin ou pour vous lancer dans un compost de quartier.

Ma 24/03 de 18 à 21h

- Le vermicompostage : la formule idéale lorsqu'on habite en ville, à installer sur votre balcon, dans votre cour ou même votre appartement !

Jeu 26/11 de 18h à 21h

Pour tout achat d'une compostière, demandez votre prime communale.



ATELIER « JE PASSE AUX LANGES LAVABLES ! »

Jeu 07/05 - 18h30 - 20h30

Salle de l'Europe de l'Hôtel communal (Av d'Auderghem, 115)

Et

Jeu 26/11 - 18h30-20h30

TransiStore (rue de Pervyse, 68)

Envie d'une solution saine pour les fesses de votre bébé ? Découvrez les langes lavables : une alternative simple, sûre et économique. Cet atelier répondra à toutes vos questions : comment changer bébé ? quels matériaux choisir ? comment les entretenir ? etc.

En plus, profitez de la prime communale pour vous lancer : cumulable pour la location (jusqu'à 100€) et pour l'achat (jusqu'à 100€).