

## Familles rurales

# Nouveauté cette année

## Nouveauté en cuisine cette année

Les cours nous ont permis de découvrir "le sans gluten", "le sans lactose", de nouveaux ingrédients (farines de châtaigne, de sarrasin, de riz...) et de déguster ensemble le fruit de notre travail en fin de cours, dans une ambiance conviviale.



## Nouveauté

Nous expérimentons une nouvelle activité : des ateliers numériques avec une conseillère numérique France Services du Conseil Départemental de la Mayenne. 6 ateliers vont démarrer au 1er trimestre 2024. Nous souhaitons renouveler cette activité si satisfaction.

## Le séjour neige 2024 aura lieu dans les Pyrénées Changement de cap pour la 10<sup>e</sup> édition !

IForts de 8 séjours organisés dans les Alpes et un dans le Massif Central (en 2008), les participants pourront découvrir une nouvelle destination.

Ils seront hébergés dans un centre de vacances situé dans la station thermale de BAREGES, sur la route du col du Tourmalet, à deux pas du domaine skiable du Grand Tourmalet (BAREGES - LA MONGIE, plus grand domaine de ski alpin des

Pyrénées) et à proximité du Cirque de Gavarnie et du Pic du Midi de Bigorre.

Ski alpin, sorties raquettes ou simples balades... Choisissez votre formule !

Tout est compris : Transport, hébergement, restauration en pension complète et, pour les skieurs, location de matériel et remontées mécaniques.

## Rappel des dates :

Départ le vendredi 01/03/24

Retour le samedi 09/03/24

 **Marie-Odile Rivière et Marie-Noëlle Thuault**

 [famillesrurales@argentre.fr](mailto:famillesrurales@argentre.fr)