



# Le Petit Guide de l'Amapien Mens Sana 2019-2020

Anciens ou petits nouveaux Amapiens, bienvenue parmi nous ! Mens Sana a hâte de vous régaler comme il se doit dans la joie, la bonne humeur, le respect des saisons, des producteurs locaux et l'écoresponsabilité ! Vous trouverez toutes les informations dont avez besoin pour comprendre notre fonctionnement ci-dessous.

En cas de question, n'hésitez jamais à nous contacter sur les réseaux sociaux ou par mail à l'adresse [mens.sana.edl@gmail.com](mailto:mens.sana.edl@gmail.com)

## I. MENS SANA, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Mens Sana est une AMAP, soit une Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne. Son but ? Encourager des producteurs locaux comme Christophe et Rémi au potager de l'Épinay (psst, par ici ! ☞ <https://www.facebook.com/lepotagerdelepinay/>) afin qu'ils vous fournissent des paniers de fruits et légumes issus de l'agriculture biologique et respectueux des saisons maraîchères !

☺ Devenir membre du groupe Mens Sana, c'est se tenir au courant des différentes dates d'inscriptions, de règlement des paniers mais surtout... de leur livraison à l'École du Louvre ! En début de chaque cycle, on vous publiera un petit calendrier des dates butoirs pour vous y retrouver. Pratique, non ? 😊

## II. LE PANIER HEBDOMADAIRE

Le panier hebdomadaire est rempli de fruits et légumes saisonniers biologiques. Nous demandons 10 euros par panier. Ils sont parfaits pour vous alimenter de manière équilibrée pendant une semaine.

Comme ce sont des paniers conséquents, nous conseillons à nos Amapiens de se mettre à deux pour se partager les frais et se partager le contenu, à moins d'être un grand mangeur végétarien bien évidemment !

## III. LE FONCTIONNEMENT PAR CYCLE

Mens Sana propose des cycles plus ou moins longs selon le calendrier scolaire. En général, chaque cycle fait 4-5 semaines. Exceptionnellement, le premier cycle sera de deux semaines pour être une « formule test » et permettre de confirmer ou non votre fidélisation pour la suite des cycles.

**Attention** : l'inscription à un cycle sous-entend que vous vous engagez pour venir chercher votre panier toutes les semaines pendant l'entièreté du cycle. Cependant, en cas de maladie, d'empêchement ou d'imprévu, il est possible de revendre votre panier à un autre Amapien ou de trouver quelqu'un d'autre (même quelqu'un d'externe à l'École) pour le chercher à votre place (Nous vous demandons seulement de nous tenir au courant à l'avance que nous puissions prévenir les responsables de la distribution). Le groupe Facebook Mens Sana des Amapiens est là pour cela !

👉 Chaque cycle se décompose en quatre phases :

**1/ la phase des INSCRIPTIONS** : via un formulaire Google Form posté sur nos réseaux (possibilité d'envoi par mail pour ceux qui refusent le diktat social). En général, les inscriptions sont le lundi et sont fermées le mardi soir (sauf si le nombre maximum de paniers à pourvoir est atteint avant). Ceux qui se sont inscrits à temps recevront un mail de confirmation le mardi soir.

**2/ la phase du PAIEMENT** : chaque inscrit doit, sous les trois jours suivants (mercredi, jeudi, vendredi) régler le total de son cycle soit à la borne du BDE (Hall de Flore entre 12H00 et 14H00) en chèques ou en espèces, soit en ligne sur le site sécurisé Lydia. Aucun retard de paiement n'est toléré

**3/ la phase de DISTRIBUTION** : le mardi suivant la clôture des inscriptions, à 13H45 à la porte des Lions (juste à côté de l'entrée de l'École), l'équipe vous attend pour vous cocher sur la liste. Vous devez ramener votre sac cabat vide de la semaine précédente pour recevoir votre panier hebdomadaire dans un nouveau sac !

**4/ la phase de DÉGUSTATION** : rentrez chez vous avec votre fidèle panier et connectez-vous aux réseaux sociaux ou votre boîte mail pour recevoir la liste de la composition de votre panier du jour avec une idée recette et des tips cuisine !

À table ! 😊

## IV. LA COTISATION

Mens Sana s'étant enfin développé (après un an d'existence et de ravissement de vos papilles), nous demandons à nos Amapiens de nous remettre à leur première participation à une distribution de panier une pièce symbolique de deux euros. Vous n'aurez à ne la payer qu'une seule fois dans l'année (et non pas à chaque nouveau cycle)

### Pourquoi une cotisation ?

Bien que nous reversions l'entièreté de vos paiements à nos producteurs, Mens Sana reste un club du BDE qui aimerait se développer cette année et vous offrir de nouvelles propositions de partenariats, d'animations, de conférences, d'événements, de jeux... Pour nous organiser et parfois acquérir un minimum de matériel, nous avons besoin d'avoir un petit matelas financier pour toujours mieux vous satisfaire et diversifier nos activités écoresponsables que l'on vous proposera tout au long de l'année !

## V. NOUS RETROUVER ET NOUS CONTACTER

Un blog de recettes est alimenté par l'équipe. Vous pourrez y retrouver pleins d'idées recettes à réaliser avec vos paniers ! Restez à l'affût ! Son adresse internet : <http://mens-sana-edl.000webhostapp.com/>

🍎 Une newsletter peut également vous être envoyée par mail si vous en faites la demande !

🍇 Pour les Amapiens connectés ! On vous attend aussi sur :

- notre page Facebook : <https://www.facebook.com/EDL.MENS.SANA/>

- sur Messenger : [m.me/439121689903833](https://m.me/439121689903833)

- notre page Insta : mens\_sana\_edl

- notre adresse mail : [mens.sana.edl@gmail.com](mailto:mens.sana.edl@gmail.com)

Lors des distributions, pour nous contacter en cas d'imprévu ou nous prévenir d'un possible retard, merci de nous appeler ou nous envoyer un SMS au **0623513679**

À très vite pour entamer cette nouvelle aventure avec nous !

L'Équipe Mens Sana