



SÉMINAIRES

Budget, Nutrition et Santé



Alimentation
et Budget

21, 29 Avril – 10,12 Mai 2016

Alimentation
et Santé

17, 24, 26 Mai 2016



Exclusion, pauvreté, précarité sont des réalités rencontrées tous les jours sur le terrain. L'alimentation ne se réduit pas à un problème économique, il s'agit d'un problème universel auquel tout un chacun est confronté.

Il sera nécessaire pour les différents acteurs de réfléchir à leur rapport à la nourriture et à leur propre comportement notamment parce que cela contribue à leur bonne santé.

Manger équilibré à petits prix, c'est possible. On pense, à tort, que pour bien se nourrir il faut beaucoup dépenser.

On peut tout à fait, viser la qualité sans se ruiner, pour cela il faut arriver à concilier équilibre alimentaire, budget et santé.

Cela pose un certain nombre d'interrogations :

- ***Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?***
- ***Comment bien manger avec peu de moyens ?***
- ***Quels sont les liens entre comportements alimentaires et santé ?***
- ***Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?***

Des intervenants tenteront tout au long de cette série de séminaires, de répondre à ces problématiques, qui s'adressent aux institutionnels et associations de l'aide alimentaire et de l'insertion.

Objectifs des séminaires

Permettre aux associations partenaires de mutualiser les bonnes pratiques, d'actualiser et d'évaluer leurs connaissances relatives à l'équilibre alimentaire et budgétaire.

Ces séminaires comprendront des informations générales :

- **Équilibre alimentaire et pratiques de lutte contre le gaspillage.**
- **Équilibre Budgétaire.**
- **Atelier du goût.**
- **Mise en action physique**
- **Nutrition et Santé**

Séminaires « Budget, Nutrition et Santé ».

Programme

Équilibre Alimentaire et Budgétaire

Public concerné : Jeunes, Séniors, et plus démunis - **Horaires** : **8h30 à 16h**

Intervenants : **Mme Savana LAURENT** – *Diététicienne – Nutritionniste*

Mme Danielle CASSIN – *Conseillère en Economie Sociale et Familiale*

Mr BEDOUET – *Coach Sportif*

Jeudi 21 Avril 2016

CCAS de Sainte Rose

Lieu : Salle Louis Daniel Beuperthuy (derrière la Mairie)

Vendredi 29 Avril 2016

CCAS de Goyave

Lieu : Salle du Club des Aînés à Montplaisir.

Mardi 10 Mai 2016

CCAS de Saint-François

Lieu : Salle de la Rotonde des Arts au bourg.

Jeudi 12 Mai 2016

CCAS de Morne-A-L'eau

Lieu : Salle de l'Etoile de Richeval.

Équilibre Alimentaire et Santé

Public concerné : Personnes en situation de précarité - **Horaires** : **8h30 à 16h**

Intervenants : **Mme Savana LAURENT** – *Diététicienne – Nutritionniste*

Mme Karine RINCON – *Sophrologue, Formatrice en gestion du stress et des émotions*

Mr BEDOUET – *Coach Sportif*

Mardi 17 Mai 2016

Grande-Terre Abymes

Lieu : Salle Joseph-Théodore Faustin à Boisripeaux

Mardi 24 Mai 2016

Basse-Terre – Pointe Noire

Lieu : Foyer socio-éducatif de Guyonneau

Jeudi 26 Mai 2016

Grande-Terre – Port-Louis

Lieu : Foyer rural du bourg, rue Rosan Girard