**CONSEIL DEPARTEMENTAL DE GUADELOUPE**

Appel à projet 23/24 Garantie d’activité

Fiches annexes **Ateliers Parcours**

**d’Insertion**

Lever les freins à l’emploi

*Atelier autour de l’emploi : Je mange mais je bouge*

# Contexte

Les faibles revenus des bénéficiaires du RSA les conduisent parfois à privilégier les plats surgelés, la restauration rapide et des ali- ments peu coûteux telles que les pâtes et les pommes de terre. Face aux problèmes d'obésité, d'hypertension et de diabète, l'édu- cation alimentaire ou encore thérapeutique sont des mesures correctives intéressantes. Cet atelier initie aux bonnes pratiques culinaires par la réalisation de recettes équilibrées, simples et économiques intégrant les produits locaux et en apprenant à adapter son alimentation à sa pathologie. C'est aussi l'opportunité de créer des liens par l'échange de pratiques et de restaurer leur pouvoir d'agir sur leur insertion.

**Thématiques à aborder**

**Cuisine pédagogique et inclusive Les produits locaux**

Apport nutritif et calorique des produits locaux

et réalisation recettes (ludiques) Astuces pour des économies

**Santé et prévention** Mode de cuisson et santé Malbouﬀe et santé

Echanges et réajustements de pratiques culi- naires sans jugement,

Intérêts de la pratique du manger/bouger (astuces pratiques, entrainement pleine na- ture)

**Dialogue libre entre participant** favorisant l'entraide et la relance du pouvoir d'agir (santé , parents -enfants, quotidien, actualité) Remise de la fiche recette

**Evaluation et valorisation des acquis**

**Aide mémoire, questions, réponses, bonnes pratiques**

# Objectifs

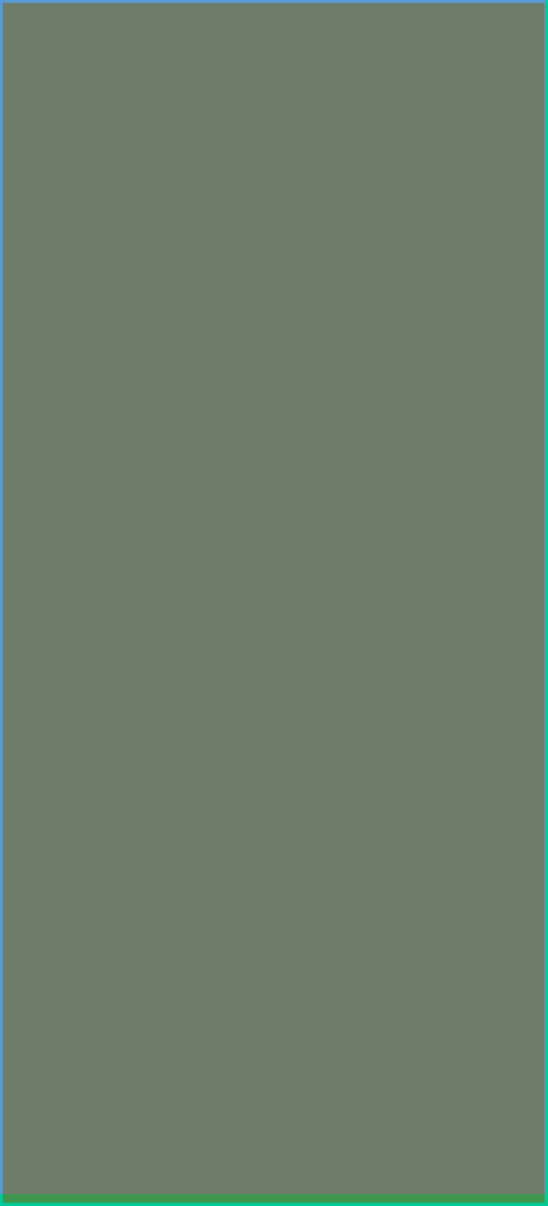
 Retrouver le goût de cuisiner

 Redécouvrir la notion d'équilibre alimentaire avec des produits locaux; Manger mais avoir le réflexe bouger

 S’approprier une alimentation en lien avec une pathologie

 Découvrir les économies réalisées en cuisinant et des astuces petits budgets

 Créer du lien, rompre l'isolement



Boulevard du Gouverneur Félix Eboué

97100 BASSE TERRE

Téléphone : 05 90 99 77 77

Ligne directe : 05 90 99 77 27 Courrier : [dgai@cg971.fr](mailto:dgai@cg971.fr)

CONSEIL DEPARTEMENTAL

DE GUADELOUPE

**Réussir son insertion**

**professionnelle à tous âges**

d’informations auprès du

référent unique , délais de prise en charge du bénéficiaire du RSA post prescription

4. Résultats des sorties, nombre de suite de parcours pertinents proposées et adhésion des bénéficiaire à celles- ci

retours

3. Réactivité des

**Indicateurs souhaités :**

1. Volume des bénéficiaires du RSA passés sur l’action et typologie des entrées
2. Volume de rencontres avec le bénéficiaires du RSA – respect de la fréquence, volume de bénéficiaires du RSA accompagnés dans l’accès aux droits et/ou en démarche de soins

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  | Publics cibles : bénéficiaires du RSA et conjoint soumis aux droits et devoirs, avec des problèmes d'entrain, d'équilibre alimentaire faisant obstacle à la relance de leur parcours d'insertion. Tous bénéficiaire du RSA positionné sur une place financée par le Conseil Départemental doit être orienté par son antenne locale d'insertion en amont de son intégration. |  |
|  | | |