



# BIENVENUE

au webinaire

# SANTÉ BIEN-ÊTRE





# LES ATELIERS PARCOURS INSERTION

2024-2025

**Pour remotiver chaque bénéficiaire du RSA, le Conseil Départemental finance en 2024 des Ateliers Parcours Insertion (API) dans leurs communes.**

ADAPTÉS  
À VOS  
DIFFICULTÉS

PROCHES  
DE VOTRE  
DOMICILE





## **Objectifs :**

Sensibiliser à l'importance de la santé physique et mentale, fournir des conseils pratiques pour adopter un mode de vie sain, découverte d'astuce, ...

## **Contenu possible :**

Nutrition équilibrée, activité physique adaptée, gestion du stress, sommeil réparateur, accès aux soins, etc.

## **Bénéfices pour les participants :**

Amélioration de la qualité de vie, accès à un parcours santé, augmentation de l'énergie être éco-responsable, comprendre le fonctionnement de son corps, astuce petit budget.



# Les Ateliers se déroulent :

- En groupe de 3 à 10 bénéficiaires du RSA,
- 3 à 4 fois par semaine, en matinée,
- Sur une durée de 1, 2, 3 ou 4 mois
- Avec une prise en charge des frais de déplacement

# **LES CHIFFRES DU PROGRAMME 2023** **DES ATELIERS PARCOURS INSERTION**

1696 places offertes aux Bénéficiaires du RSA

166 sessions sur toute la Guadeloupe

66 opérateurs d'Atelier Parcours Insertion



# PROGRAMME DES ATELIERS 2024

- **Je mange mais je bouge**

 Le moule ; Petit Canal ; Gosier ; Petit-Bourg

- **Je prends soin de ma santé**

 Petit-Bourg

- **Big up, je protège l' environnement**

 Petit-Bourg

- **Je bouge pour mon Bien-être**

 Abymes ; Pointe à Pitre





## “Je mange mais je bouge”



### **Sortez de votre routine et retrouvez le goût de cuisiner !**

- Equilibrez votre alimentation avec des produits locaux
- Mangez avec le réflexe de bouger
- Adoptez une alimentation selon votre pathologie
- Faites des économies en cuisinant
- Découvrez les astuces petit budget
- Ne soyez plus seul, rejoignez notre atelier!

**Public cible :** Bénéficiaire du RSA et conjoint soumis aux droits et devoirs

**Aide :** Prise en charge des frais de déplacement      **Durée :** 1 à 3 mois



**Le Moule - Petit-Canal - Gosier  
Petit-Bourg**

## “Je prends soin de ma santé”



- Agir sur la prévention santé
- Sensibiliser sur les enjeux et l'importance de la santé
- Accompagnement personnalisé vers un engagement sur la prise en charge de sa santé au-delà de l'action
- Accès au parcours santé mis en place par l'association

**Public cible :** Bénéficiaire du RSA et conjoint soumis aux droits et devoirs

**Aide :** Prise en charge des frais de déplacement

**Durée :** 1 à 3 mois



**Petit-Bourg**



## Big UP, je protège l'environnement

“Customisation, bricolage, cuisine, bien-être avec la nature”



- Sensibilisation aux pratiques d'éco-responsabilité
- Bricolage, bouturage, décoration, customisation de vêtements
- « Recettes et réalisation » en matière de jardinage écologique, de produits du quotidien
- Valorisation du compostage des déchets organiques de la cuisine et du jardin
- Échange des pratiques
- Création de lien social

**Public cible :** Bénéficiaire du RSA et conjoint soumis aux droits et devoirs

**Aide :** Prise en charge des frais de déplacement      **Durée :** 1 à 3 mois



Petit-Bourg

## Je bouge pour mon bien-être



### Objectifs :

- Être sensibilisé aux apports nutritifs sains à partir des mets locaux
- Travail sur le budget, les astuces “ éco gaspillage ”
- Prendre conscience de son alimentation et de son impact sur notre organisme
- Partager ses pratiques culinaires et rectifier si besoin
- Être ambassadeur du changement dans l'assiette auprès de ces proches

**Public cible :** Bénéficiaire du RSA et conjoint soumis aux droits et devoirs

**Aide :** Prise en charge des frais de déplacement      **Durée :** 3 mois

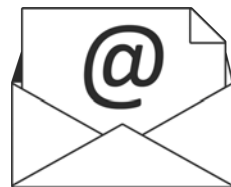


Abymes - Pointe-à-Pitre



# VOUS ÊTES BÉNÉFICIAIRES DU RSA, LES ATELIERS PARCOURS INSERTION SONT FAITS POUR VOUS !

## POUR VOUS INSCRIRE :



: [parcours.insertion@cg971.fr](mailto:parcours.insertion@cg971.fr)

Indiquer (n° CAF - Nom-Prénom - Ville - Téléphone - choix d'atelier)

OU :

: Contactez votre antenne locale d'insertion

SCANNE MOI



**ATTENTION, LES PLACES SONT LIMITÉES. NE TARDEZ PAS !**

# VOUS ÊTES BÉNÉFICIAIRES DU RSA, LES ATELIERS PARCOURS INSERTION SONT FAITS POUR VOUS !

## NORD BASSE TERRE

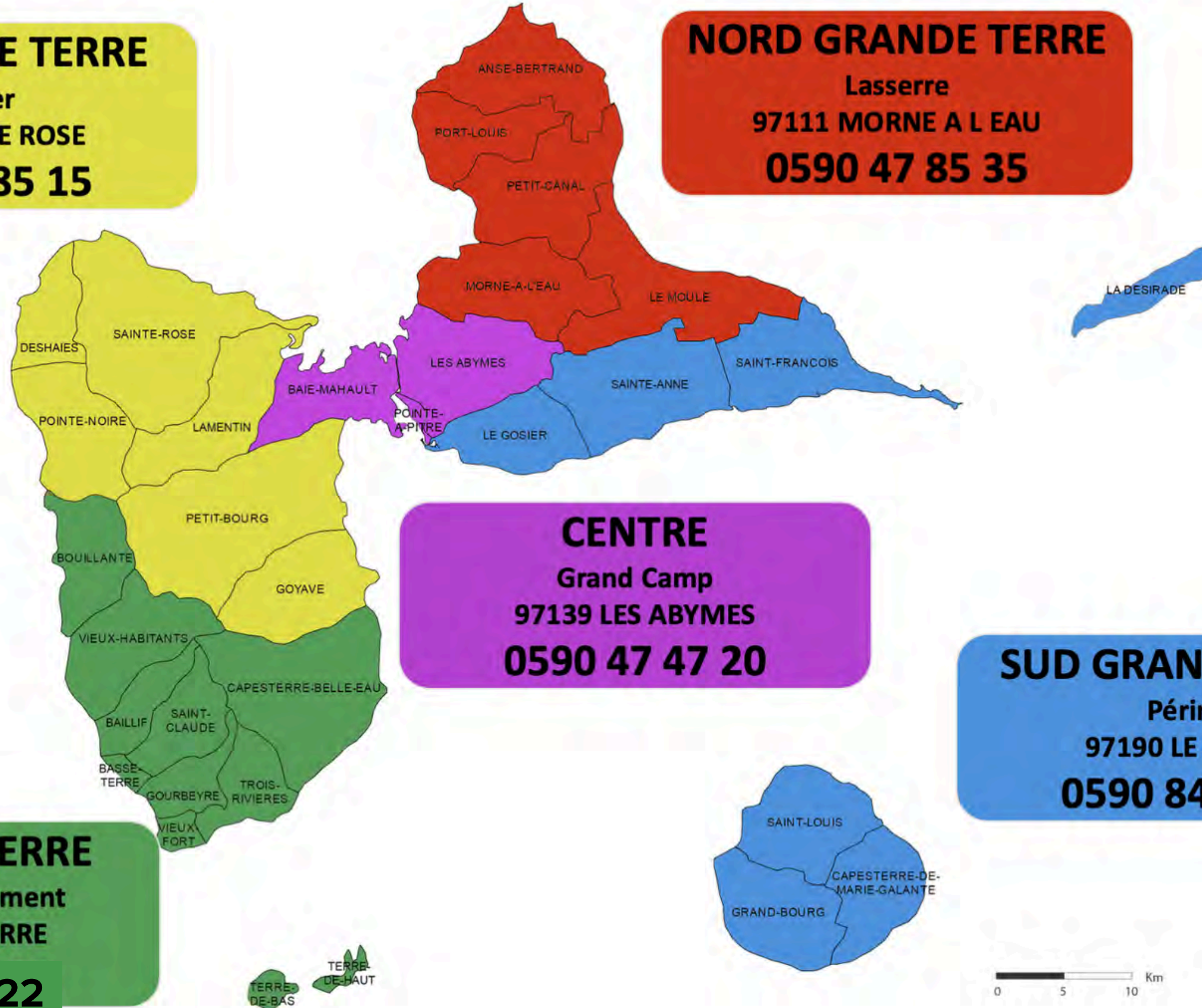
Le Boyer  
97115 SAINTE ROSE  
0590 47 85 15

## NORD GRANDE TERRE

Lasserre  
97111 MORNE A L EAU  
0590 47 85 35



SCANNE MOI



## CENTRE

Grand Camp  
97139 LES ABYMES  
0590 47 47 20

## SUD GRANDE TERRE

Périnet  
97190 LE GOSIER  
0590 84 66 29

## SUD BASSE TERRE

Hôtel du Département  
97100 BASSE TERRE  
0590 81 01 22





# MERCI !

d'avoir participé au webinaire

# SANTÉ BIEN-ÊTRE

