



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 !

- Équilibrez 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

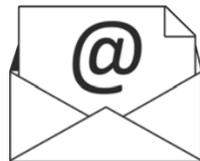
Aide : Prise en charge des frais de déplacement **Durée :** 3 mois



Abymes - Pointe-à-Pitre

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

POUR VOUS INSCRIRE :



: parcours.insertion@cg971.fr

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

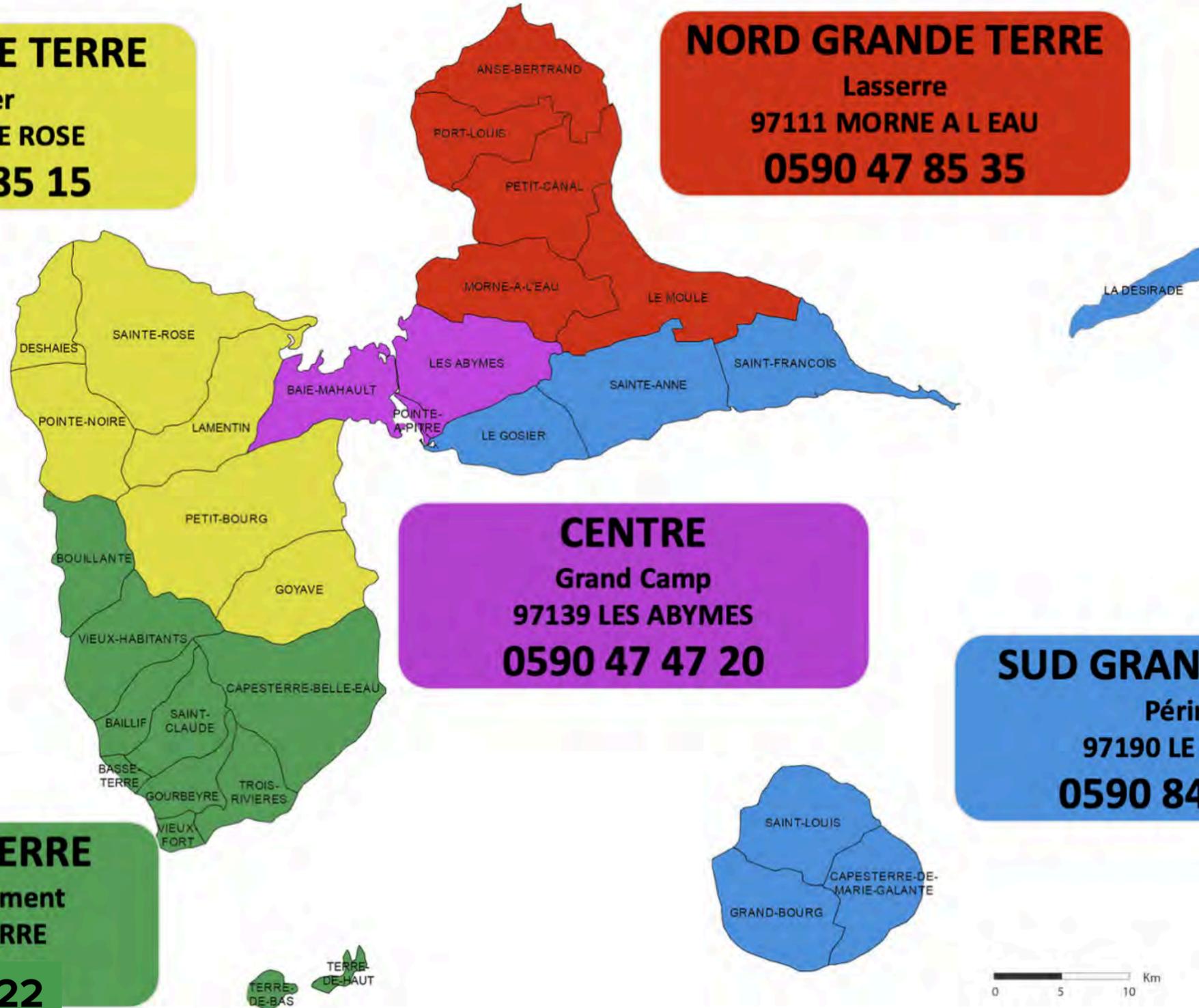
Le Boyer
97115 SAINTE ROSE
0590 47 85 15

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

