



« Consommaverti » propose des animations pédagogiques qui ont pour objectifs d'informer, d'avertir les participants et leur permettre de poser des choix responsables dans leur consommation tout en tenant compte de leurs possibilités financières.
Les différents thèmes abordés seront toujours mis en lien avec l'aspect budgétaire (à quel prix ? y a-t-il moyen de faire encore des économies ?,...).

PROGRAMME 2015 :

Vivre au quotidien avec un petit revenu

Lors de la première animation du cycle « finance et citoyenneté », nous aborderons les trucs et astuces pour vivre au quotidien avec un petit revenu : les bénéficiaires de l'aide sociale étant des experts qui s'ignorent.
Nous présenterons également les différentes possibilités d'animations pour la suite du programme et laisserons le choix aux participants d'établir leur propre programme en ce qui concerne le cycle « finance et citoyenneté ».

Une animation du Réseau Financité

Le jeudi 12 février de 9h00 à 12h00 au CPAS (Place des Arsilliers, 2A)

Comment tenir des comptes et imaginer des budgets ?

Quelles sont les différences entre un compte et un budget ? Partageons des expériences pour réaliser un budget dynamique.
Comment tenir un tableau de bord personnalisé pour rester le pilote de sa vie ?

Une animation du Réseau Financité

Le jeudi 5 mars de 9h00 à 12h00 au CPAS (Place des Arsilliers, 2A)

Les protéines : atelier tartinades végétales

La viande coûte de plus en plus cher, on dit qu'on en mange trop, alors découvrons ensemble une alternative bon marché et gourmande !

Comment avoir une alimentation équilibrée, saine et à tout petit prix ?

Les légumineuses présentent tous ces avantages. Un peu oublié dans nos assiettes, le mariage heureux légumineuse/céréale constitue un apport important en acides aminés essentiels et peut être cuisiné de diverses manières.

Curieux ? Nous vous proposons un atelier tartinades végétales pour y goûter !

Une animation l'asbl Li Cramignon.

Judi 26 mars de 9h00 à 12h00 à la Maison Croix-rouge (Avenue de la Gare, 28- Malmedy)

L'histoire de l'argent, l'épargne et l'emprunt

Regardons le film « l'argent dette » pour en discuter ensemble. Ce petit film retrace l'histoire de l'argent et son origine. Le monde change, mieux le comprendre pour mieux s'y adapter.

Comment fonctionne la banque aujourd'hui et quel est son impact sur notre quotidien ? Quel est la logique du système d'épargne et d'emprunt ?

Une animation du Réseau Financité

Judi 02 avril de 9h00 à 12h00 au CPAS (Place des Arsilliers, 2A)

Le banquier et moi

Quelle est la logique de fonctionnement des banques et assurances. Parlons-en à l'aide de jeux de rôle et partage d'expériences vécues en lien avec les notions de comptes, budgets et tableaux de bord.

Bien comprendre les mots qui semblent compliqués et ce qu'ils représentent en réalité (virement, versement, ordre permanent, domiciliation,...).

Nous proposerons également des exercices pratiques pour utiliser internet banking et ainsi payer moins de frais.

Une animation du Réseau Financité.

Le judi 7 mai de 9h00 à 12h00 au CPAS (Place des Arsilliers, 2A).

Identifier et cuisiner ces herbes dites « mauvaises ».

Redécouvrons les plantes comestibles et apprenons à identifier quelques plantes courantes et locales. Echangeons nos recettes à base de plantes sauvages. Nous passerons également à la pratique afin de profiter d'une petite dégustation en fin d'animation.

Une animation de l'asbl Patrimoine Nature

Le judi 21 mai de 9h00 à 13h00 à la Croix-rouge (Avenue de la Gare, 28 - Malmedy).

A côté de l'argent et de la finance, il y a la solidarité.

" Produire et partager la richesse sans argent" : La solidarité peut emprunter des chemins nouveaux.

Découvrons (ou redécouvrons) des initiatives locales : GAC, SEL, CAF, monnaies locales, potagers collectifs, voitures partagées etc.... avec des invités de la région et/ou d'ailleurs. Echangeons autour d'extraits de film et d'invités extérieurs actifs dans la région.

" La finance citoyenne et solidaire" : Que puis-je faire concrètement? Comment s'organiser à plusieurs ?

Une animation du Réseau Financité

Le jeudi 04 juin de 9h00 à 12h00 au CPAS (Place des Arsilliers, 2A).

La conserverie solidaire

La conservation nous permet de continuer à manger des fruits et légumes pendant toute l'année y compris en hiver et nous permet également de faire des économies, c'est pourquoi il est intéressant de (ré) apprendre les techniques de conservation.

Le camion « la conserverie solidaire » de la Province de Liège se déplacera à Malmedy dans le cadre des animations « consommaverti ». L'animatrice vous propose un atelier sur la conservation des aliments lors duquel les participants auront l'occasion de mettre la main à la pâte et repartiront avec leur réalisation.

Une animation de la Province de Liège

Le jeudi 10 septembre, soit de 9h00 à 12h00, **soit** de 13h30 à 16h30 au CPAS (Place des Arsilliers, 2A).

Sur inscription uniquement

Les modes de cuissons

Voyons quels sont les différents modes de cuisson des aliments. Avec ou sans matière grasse et dans quels matériaux ? Comment préserver les qualités nutritives des aliments ? Et les cuissons basse énergie ? Repartons avec des idées pratiques et des propositions de recettes.

Une animation de l'asbl Li Cramignon.

Le jeudi 24 septembre de 9h00 à 12h00 au CPAS (Place des Arsilliers, 2A).

Fabriquer ses produits d'entretien

Redécouvrons les produits de grands-mères et mélangeons-les astucieusement avec des huiles essentielles pour nettoyer efficacement la maison tout en respectant l'environnement. A quel coût ?

Une animation de l'asbl Li Cramignon

Le mercredi 21 octobre de 9h30 à 12h30 au CPAS (Place des Arsilliers, 2A).

Comment réduire nos frais liés à la santé ?

Cette animation abordera les différents systèmes mis en place pour réduire ses frais de santé : le dossier médical global, les médicaments génériques, le maximum à facturer, les hospitalisations, les médecins conventionnés,...

Une animation de la mutualité chrétienne

Le jeudi 19 novembre de 9h00 à 12h00 au CPAS (Place des Arsilliers, 2A)

Inscription préalable demandée.

Nombre de places limité.

Par tél. : 080/799730

Par mail : barbara.grodent@publilink.be

Ces animations sont libres et ouvertes à toutes personnes intéressées. Elles se veulent à la fois conviviales et instructives. Elles vous proposent des astuces pour faire des économies.

Les animations assurées par le réseau financé font partie d'un cycle « finance et citoyenneté ». Les participants qui s'engagent à venir à l'ensemble de ce cycle seront invités à une séance de clôture festive (auberge espagnole) et recevront un certificat de participation.
