



« **Consummaverti** » propose des animations pédagogiques qui ont pour objectifs d’informer, d’avertir les participants et permettre à ces personnes 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 2013 :

Economie d’énergie

Une animation qui permettra d’échanger et de découvrir des astuces pour faire des économies d’énergie. Dans sa première partie, cette animation sera articulée autour du jeu « sauvons notre planète », ensuite la place sera laissée à l’échange d’informations sur les différentes façons de réaliser des économies d’électricité, de chauffage et d’eau.

Une animation des services énergie de la ville et du CPAS.

Le mercredi 20 février de 9h00 à 12h00 au CPAS.

L’argent fait-il le bonheur ?

L’argent fait-il toujours le bonheur? Qu’est-ce qui est vraiment important pour vous ? Est-ce la même chose pour votre voisin ? Comment faire le tri entre ce qui est indispensable et ce qui ne l’est pas ? Nous aurons l’occasion durant cette animation de se poser des questions sur notre rapport à l’argent.

Une animation du Réseau Financement Alternatif.

Le mardi 26 février de 19h30 à 21h30 au CPAS.

Atelier fabrication de pain au levain

En alternative au « tout prêt à consommer » nous proposons dans cet atelier de « FAIRE SOI-MÊME » et de « PARTAGER NOTRE SAVOIR-FAIRE »...

Redécouvrons ce produit ancestral qu'est le pain au levain. Les types de farine, la mouture du grain, les étapes de fabrication et son coût.

L'atelier permettra aussi de réfléchir au choix des produits et ingrédients que nous utilisons – notamment la question de la qualité des céréales – ou encore aux bienfaits du pain au levain dans notre alimentation.

Chaque participant aura l'occasion de repartir avec de la pâte au levain.

Afin de passer à la pratique en fin de séance et de fabriquer vous-même votre pain, veillez à emporter avec vous :

- un grand plat pour mélanger les ingrédients ;
- un moule pour un pâton d'1 kg (pouvant aller au four) ;
- un essuie pour le couvrir ;
- un bocal (environ ¼ l) pour contenir le levain.

Une animation de l'asbl Li Cramignon

Le mercredi 20 mars de 09h00 à 12h00 au CPAS

Les soucis d'argent vous procurent du stress ?

Le manque d'argent, les dettes, ne pas savoir comment payer nos factures...peut nous mettre dans un état de stress, d'anxiété.

Nous perdons nos moyens, nous ne savons plus comment faire,... peut-être laissons-nous tomber les bras...

Dans cet atelier, vous aurez l'occasion de découvrir quelques pistes et techniques pour mieux gérer le stress dans votre quotidien.

Après quelques explications, l'animatrice vous proposera une petite "mise en pratique" très concrète. Elle sera également à votre écoute si vous avez des questions ou l'envie d'exprimer quelque chose.

Une animation de Jacqueline Piront, psychothérapeute.

Mardi 26 mars de 19h30 à 21h30 au CPAS

Comment gérer « en bon père de famille » ?

« *La galette de blé* » est un jeu qui permet d'aborder la gestion budgétaire de manière ludique. En se mettant dans la peau de quelqu'un d'autre, les participants doivent s'adapter à leurs nouvelles situations financières et prendre les décisions qui s'imposent. C'est aussi l'occasion de s'échanger mille et une astuces pour dépenser moins sans sacrifier son confort.

Une animation du Réseau Financement Alternatif.

Le mardi 16 avril de 19h30 à 21h30 au CPAS.

La récup et le recyclage

La récupération au-delà de nos préjugés.

Donner une seconde vie à un objet, c'est bien pour un tas de raisons. Le seconde main peut être chic et pas cher.... Découvrons !

Nous vous proposons pour cette animation une visite des boutiques de la Croix-Rouge dans un premier temps, ensuite un échange sur vos trucs et astuces de « la récup » (à quels objets peut-on donner une seconde vie ? pour quelles raisons faut-il encourager le recyclage ?...)

Une animation de la maison croix-rouge Malmedy-Waimes et du CPAS.

Mercredi 24 avril de 9h00 à 12h00 aux boutiques de la Croix-rouge (Rue F. Lang)

Cuisine sauvage

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

Pour cette animation, les participants doivent emporter deux bocaux ou boites hermétiques.

Une animation de Nancy Blaise-Lamby, guide nature.

Mercredi 15 mai de 9h00 à 13h00 à la maison Croix-Rouge (avenue de la Gare, 28).

Mais qu'est-ce qu'un budget ?

Gérer son budget et tout prendre en compte, plus facile à dire qu'à faire ! Tenir compte des dépenses d'une année, est-ce possible ? Cette animation décortique tous les points d'attention qui permettent de gérer son budget de la manière la plus efficace possible et propose des outils qui vous faciliteront la vie.

Une animation du Réseau Financement Alternatif.

Le mardi 28 mai de 19h30 à 21h30 au CPAS.

Les fruits et légumes de saison

Cette animation permettra de mesurer l'impact de la consommation de fruits et de légumes en dehors du respect des saisons. Notre corps a-t-il des besoins particuliers au fil des saisons ? Et mes envies, celles des enfants ? Comment opter pour des fruits et légumes issus de la production locale et avoir des pistes quand à la préparation des variétés « oubliées » ? Mêlons nos connaissances pour mieux consommer de saison et faire de belles économies lors de nos achats.

Une animation de l'asbl Li Cramignon.

Mercredi 19 juin de 9h00 à 12h00 au CPAS.

Les pièges du crédit

Le crédit est parfois utile mais parfois aussi terriblement dangereux. Les propositions de crédit alléchantes – parfois à 0 % – ainsi que leurs modalités de remboursement souvent complexes peuvent mener à des situations de surendettement si les conséquences sur le budget sont mal évaluées. Cette animation visera à décortiquer les mécanismes du crédit (les différents types de crédits, les dangers et les questions à se poser avant de faire un crédit) et à montrer l'avantage financier de l'épargne.

Une animation du Réseau Financement Alternatif.
Mardi 24 septembre de 19h30 à 21h30 au CPAS.

Les huiles essentielles pour petits bobos

Marre de devoir se rendre à la pharmacie pour acheter des produits coûteux pour soigner vos petits bobos ? Désinfectant, crème pour les bleus, etc. Il est tout à fait possible de prendre soin de nos petits bobos avec des produits doux et naturels : les huiles essentielles mais aussi, l'argile, les eaux florales, etc. Quelles sont les précautions d'usage pour huiles essentielles ? Où trouver les produits nécessaires à la réalisation de produits ? Comment les adapter en fonction des besoins ? Comment les conserver ? Li Cramignon vous propose de fabriquer un produit qui répond à vos besoins les plus courants.

Pensez à apporter 1 bocal en verre afin d'emporter votre produit.

Une animation de l'asbl Li Cramignon
Mardi 22 octobre de 19h30 à 21h30 au CPAS.

Atelier friandises saines

Rassemblons-nous pour cuisiner ensemble des friandises saines pour aider st Nicolas. Chaque participant repartira avec des pâtons à faire cuire chez soi. Nous verrons également quels ingrédients sont intéressants pour se faire plaisir et faire plaisir à notre corps, tout en restant dans un petit budget.

Emportez des récipients pouvant contenir vos pâtons.

Une participation libre sera demandée pour les frais liés à l'achat des aliments.

Une animation de l'asbl Li Cramignon

Mercredi 20 novembre de 09h00 à 12h00 à la maison Croix-Rouge (avenue de la Gare, 28)

Les différentes façons d'épargner

Épargner à la banque mais quoi d'autre ? Dans le monde mais en Belgique aussi, des centaines de personnes choisissent un autre moyen que la banque pour mettre leur argent de côté. Epargnes collectives, tontines, communautés auto-financées, credit unions : autant de systèmes pour épargner autrement. Pourquoi pas vous ?

Une animation du Réseau Financement Alternatif
Mardi 26 novembre de 19h30 à 21h30

Renseignements au CPAS de Malmedy - Place des Arsilliers, 2A

Inscription préalable demandée

Par tél. : 080/799730

Par mail : barbara.grodent@publilink.be

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