

LA GAZETTE DE...



Qui sommes-nous ?p. 2

Les nouvelles arrivantesp. 3

Nos projets 2021-2022p. 4

Nos formationsp. 5

L'île ô saveursp. 6

Recette du momentp. 6

Zoom sur : Ma chance moi aussip. 7

Nos brèvesp. 8

On a besoin de *vous* !p. 9

Nos coordonnéesp. 10

1

NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2021

Qui sommes-nous ?

Créée en 2015, **Sens et Savoirs** est une association de prévention et de promotion de la santé et un organisme de formation.

Nous nous appuyons sur un réseau de professionnels pluridisciplinaires, experts dans leur domaine de compétences, pour élaborer des projets cohérents et adaptés aux problématiques de santé.

Nos actions sont motivées par l'envie de partager un moment chaleureux et convivial, de mutualiser les connaissances et par la volonté de permettre à chacun de (re)trouver le plaisir de vivre en pleine santé.

Objectifs poursuivis

- Monter des partenariats durables avec les acteurs territoriaux.
- Favoriser la mobilisation sociale.
- Accroître les compétences personnelles de chacun.

Résultats attendus

Renforcement de l'estime de soi, du pouvoir de dire et d'agir en matière de santé.

Acquisition de nouvelles capacités et aptitudes.

Amélioration de la qualité de vie.

Évolution pérenne des pratiques et des comportements.

Valorisation des savoirs et des savoir-faire.

Nos publics

Nous touchons aussi bien les **professionnels** (*médecins, diététiciens, nutritionnistes, infirmiers, éducateurs spécialisés, enseignants, animateurs sociaux, puéricultrices, agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles...*) que les **particuliers** (*tout-petits, enfants, adolescents, adultes, parents, seniors, personnes porteuses de handicap, jeunes en insertion, étudiants...*).

Nos activités se déclinent autour de quatre axes

• **Projets financés** par l'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes et de fondations (Guy Demarle, Lactel, Ekibio, Nestlé...) : Développement de programmes de santé, d'une durée d'environ 10 mois, au sein de structures situées en zone prioritaire.

• **Prestations extérieures** : Création et animation d'ateliers ludiques et participatifs (*ateliers de jardinage, de cuisine, créatif, goûter d'anniversaire à domicile ; tenue de stand ; café-causette, exposition, marche collective...*).

• **Formation des professionnels** : Création et animation de formations sur des thèmes en lien avec l'alimentation (voir détails page 5).

• **Conception et vente d'outils** ludiques et pédagogiques : Un recueil d'histoires ; Un tableau aimanté et effaçable accompagné de magnets sur les légumes et les fruits, sur les saisons... ; Une cuisine ambulante fabriquée à partir d'une remorque.

LES NOUVELLES ARRIVANTES !

*Depuis le 1er septembre 2021
nous avons le plaisir d'accueillir deux nouveaux membres dans l'équipe*



Célia Giraudie

*Diététicienne-Nutritionniste
Chargée de projet*

Célia est en CDD à temps partiel, du 1er septembre 2021 au 31 août 2022.

Elle développe le programme "Aux petits soins pour nos bambins" sur le territoire de Clermont-Ferrand et contribue à accroître le rayonnement de l'association à travers une démarche de prospection.

Jeanne Berbagui

*Diététicienne-Nutritionniste
Volontaire en Service Civique*

Son contrat s'échelonne du 1er septembre 2021 au 30 avril 2022.

Ses missions sont transverses : elle accompagne l'équipe de Sens et Savoirs sur le terrain, elle participe à la stratégie de communication et de développement de l'association, elle est référente auprès des adhérents et bénévoles de l'association...



...Nos projets 2021-2022



Mars à Décembre 2021 > Vaulx-en-Velin

GÉNÉRATION P'TIT DEJ'

Valoriser l'importance de la prise d'un petit-déjeuner auprès des enfants et des parents.

Comment ? En animant des ateliers créatifs : réalisation de beurre, conception d'un set de table, ateliers-cuisine.

En mettant en place une correspondance régulière entre les bénéficiaires des projets "Génération p'tit déj" et "Bien dans mon corps, bien dans ma tête" afin de favoriser les échanges intergénérationnels.

Août 2021 à Janvier 2022 > Vaulx-en-Velin

BIEN DANS MON CORPS, BIEN DANS MA TÊTE

Favoriser le maintien en bonne santé des personnes âgées en prévenant les risques de chutes et la dénutrition.

Comment ? En animant des ateliers-cuisine, des courses éducatives, des ateliers d'activités physiques adaptées, des temps d'échanges sur la prévention des chutes et sur le sommeil.



Septembre 2021 à Juin 2022 > Vaulx-en-Velin

AUX PETITS SOINS POUR NOS BAMBINS !

Prévenir le surpoids et l'obésité dès le plus jeune âge.

Comment ? En animant des ateliers sur l'alimentation, des jeux autour des légumes et des fruits, des ateliers-cuisine, des séances de motricité et des temps d'échanges avec les parents.



NOS FORMATIONS

Tout au long de l'année,
nous proposons des sessions en distanciel
sur 5 thématiques différentes



• **La Diversification alimentaire
Menée par l'Enfant** •
L'alimentation autrement

• **L'éducation alimentaire
des 0-6 ans** •
*Prévention et prise en
charge du surpoids et
de l'obésité chez l'enfant*

• **Les troubles de l'oralité** •
*Un autre regard pour un
accompagnement adapté*

• **Alimentation et gestion
des émotions** •
*À l'écoute de nos
sensations alimentaires*

• **Ateliers pour tous** •
*Création et animation
d'ateliers diététiques
et de prévention*





L'ÎLE Ô SAVEURS

...NOTRE CUISINE AMBULANTE

Conçue à partir d'une remorque, elle est équipée d'un four, de plaques de cuisson, d'un évier, d'un réfrigérateur et de rangements.

L'objectif est d'aller au plus près de nos publics, d'animer des ateliers pédagogiques autour de l'alimentation et des rythmes de vie et de partager des moments de plaisir et de convivialité !



Recette du moment...

Curry de butternut au lait de coco



POUR 6 CONVIVES



Préparation 30



Cuisson 15

- 800g de butternut
- 80g de parmesan
- 1 oignon
- 1 càs d'huile d'olive
- 300ml de lait de coco
- 100g de quinoa cru
- 100g de boulgour cru
- Amandes et abricots secs
- 1/2 citron vert
- Coriandre mouluë et fraîche
- Cannelle
- Curry

Épluchez le butternut et coupez-le en petits cubes. • Réservez. • Épluchez l'oignon et émincez-le très finement. •

Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon dans l'huile chaude. • Lorsqu'il est devenu translucide, ajoutez la coriandre, la cannelle et le curry. • Mouillez avec 1 verre d'eau. • Ajoutez ensuite le lait de coco puis les dés de butternut et mélangez-bien le tout. • Couvrez la sauteuse et laissez cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes.

• Lancez la cuisson du boulgour et du quinoa dans un grand volume d'eau. Si la sauce de coco réduit trop, allongez-la avec un peu d'eau. • Le plat est prêt dès que les morceaux de butternut sont tendres. • Juste avant de servir, ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîche, le jus du citron vert et les morceaux d'amandes. • Servez le boulgour et le quinoa dans lequel vous ajoutez quelques morceaux d'abricots secs. •

Savourez !

ZOOM SUR...

“ MA CHANCE, MOI AUSSI ”

Ma Chance Moi Aussi est une association qui accompagne les enfants les plus vulnérables dans les quartiers défavorisés.

Chaque semaine, nous animons des ateliers auprès de 3 groupes d'enfants, à *Décines-Charpieu* et à *Lyon 8e*.

Nous démarrons la 3e année d'interventions auprès du 1er groupe d'enfants. Cela permet d'assurer un accompagnement dans la durée et de suivre l'évolution des ces enfants.

Nous travaillons sur l'éducation alimentaire et nutritionnelle, sur la préservation de l'environnement, le sommeil, les écrans, l'activité physique, l'hygiène et la santé bucco-dentaire.

Activités manuelles, jeux, ateliers de cuisine, d'activité physique... permettent à chaque enfant d'apprendre de manière ludique et concrète.





10 septembre 2021



**Banque Alimentaire
du Rhône**

*Temps festif avec des associations qui s'approvisionnent à la **Banque Alimentaire du Rhône**.*

Nous avons préparé un menu complet avec des produits de saison mis à disposition par la Banque Alimentaire puis nous avons dégusté ces mets avec les salarié(e)s et les bénévoles de la structure.

11 octobre 2021

LE PROGRÈS

Sens et Savoirs a eu le privilège de recevoir le trophée de la Prévention lors de la Journée De La Santé organisée par Le Progrès !

L'association a été récompensée pour son projet "**Bien dans mon corps, Bien dans ma tête**"; c'est un projet intergénérationnel qui fait le lien avec l'un de nos autres projets "**Génération p'tit déj**".

Octobre 2021



**FONDATION
D'ENTREPRISE
CAISSE D'ÉPARGNE
RHÔNE ALPES**

La fondation Caisse d'Épargne nous soutient !

La subvention de 6 262 € qui nous a été accordée nous permet de financer l'achat de matériels dans le cadre de notre projet "**Aux petits soins pour nos bambins**".

Ces matériels de cuisine (blender, multi-crêpes...) et de psychomotricité (balles, tapis...) sont destinés aux structures au sein desquelles nous intervenons. Les professionnels seront ainsi en mesure de reproduire nos ateliers en autonomie et de pérenniser notre action.

Courant novembre 2021

Mise en ligne de notre **nouveau site web** : sensetsavoirs.com

... On a besoin de vous !

• Vous avez un bébé dans votre foyer ou dans votre entourage ? •



Pour notre projet "**Génération p'tit déj**", nous récoltons des petits pots de bébé en verre. Ils nous en faut plus d'une centaine **d'ici fin novembre**. Nous les utiliserons comme contenant à confiture et beurre faits maison.



• Vous avez des tissus que vous n'utilisez plus ? •

Nous allons fabriquer des pochettes pour les enfants qui participent au projet "**Aux petits soins pour nos bambins !**". Ils y glisseront une brosse à dents et un tube de dentifrice. Grâce à ce kit, facile à transporter, ils prendront l'habitude du brossage de dents à l'école.

Les tissus doivent être **légèrement** épais (mais pas trop) et mesurer **au minimum 20 cm X 45 cm**.

• Vous savez coudre ? •



Pour fabriquer les kits bucco-dentaires, nous recherchons des couturiers ou des couturières. Nous vous fournissons un patron qui vous servira de modèle.

C'EST OUI ?



Si vous pouvez nous aider d'une quelconque manière :

Contactez-nous au 06.80.91.04.40 ou contact@sensetsavoirs.com

L'ÉQUIPE DE SENS ET SAVOIRS

Jeanne Berbagui : ✉ vsc@sensetsavoirs.com - ☎ 06.70.08.18.10

Volontaire en service civique*



Brigitte Gatimel : ✉ contact@sensetsavoirs.com - ☎ 06.80.91.04.40

Co-directrice - Chef de projet Organisation et Communication*

Aurélié Georges : ✉ ageorges@sensetsavoirs.com - ☎ 06.64.72.88.77

Diététicienne - Nutritionniste - Chargée de projet



Célia Giraudie : ✉ cgiraudie@sensetsavoirs.com - ☎ 06 65 28 41 21

Diététicienne - Nutritionniste - Chargée de projet basée à Clermont-Ferrand

Chloé Julienne : ✉ cjulienne@sensetsavoirs.com - ☎ 06.87.79.46.23

Diététicienne - Nutritionniste - Chargée de projet - Professeur d'activités physiques adaptées



Céline Leprince : ✉ cleprince@sensetsavoirs.com - ☎ 06.81.17.31.81

Co-directrice - Diététicienne - Nutritionniste - Chargée de projet

Formatrice - Hypnothérapeute



Alice Rode : ✉ arode@sensetsavoirs.com - ☎ 06.17.47.65.57

Diététicienne - Nutritionniste - Chargée de projet - Formatrice

** Personnes à contacter en priorité pour tout complément d'informations*

**Merci à nos financeurs, adhérents et bénévoles
qui nous soutiennent quotidiennement !**



32 rue Gabriel Péri - 69100 Villeurbanne

Pour recevoir notre **newsletter mensuelle** (focus sur une thématique), notre **gazette**,
inscrivez-vous sur notre site web (il sera en ligne courant novembre) : sensetsavoirs.com

Suivez-nous

