



Formation-action Opticourses dans les Bouches-du-Rhône

LA DÉMARCHE OPTICOURSES :

AMÉLIORER L'ÉQUILIBRE DES ACHATS ALIMENTAIRES SANS DÉPENSER PLUS

POUR EN SAVOIR PLUS:

<https://www.opticourses.fr/>

OBJECTIFS :

- Former les intervenants de terrain des Bouches-du-Rhône à la démarche et les outils Opticourses
- Accompagner les structures formées à la mise en place d'ateliers Opticourses auprès de leurs publics

POUR QUI ?

Professionnels et bénévoles des Bouches-du-Rhône (diététicien(ne)s, travailleurs sociaux, bénévoles d'épicerie sociale...) menant des ateliers auprès de familles en difficultés financières et souhaitant mettre en place une action sur l'alimentation dans leur structure. Possibilité d'inscrire plusieurs personnes d'une même structure.

COMMENT ?

3 Journées de formation

Jour 1 : découverte de la démarche et mises en pratique des outils

Jour 2 : Apports théoriques en nutrition et mises en situation

Jour 3 : Approfondissements et échanges

Accompagnement au montage du projet dans la structure

Accompagnement méthodologique avec les porteurs du projet afin de les aider dans l'élaboration, la mise en œuvre, le suivi et/ou l'évaluation de leur action.

ET/OU

Co-Animation avec les personnes formées lors des séances auprès de leur public.

PROCHAINE SESSION : Dans les locaux de :

24, 30 et 31 Mars
2020

Service Observatoire et
Promotion de la Santé, Pôle
Santé & Handicap du CIAS
du Pays de Martigues
13500 Martigues

CONTACT ET INSCRIPTION :

Audrey BOYER, chargée de projets

04 91 81 68 49

audrey.boyer@codeps13.org

OPTI COURSES

Mon budget + Quelques astuces = L'équilibre alimentaire, j'en fais mon affaire.

Opticourses

C'est quoi ? Des ateliers sur l'équilibre alimentaire et le budget : Des séances de 2h, animées par des professionnels.

Pourquoi ? Equilibrer ses achats alimentaires sans dépenser plus

Comment ? En échangeant des bons plans pour acheter malin
En reconnaissant les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon rapport qualité/prix.

Les 4 séances OPTICOURSES

séance 1 : Vous et vos achats

- Présentation du programme et échanges avec les animateurs
 - Discussion sur les « trucs et astuces » pour faire les courses
 - Jeu des groupes d'aliments
- Chaque participant repart avec un petit carnet pour relever ses achats alimentaires du mois

séance 2 : Connaître et repérer

- Echanges sur la récolte des tickets de caisse
- Connaissance sur les aliments les meilleurs et les moins chers
- Echanges et jeux

séance 3 : Connaître et repérer

- Récolte des tickets de caisse et du carnet
- Jeu pour connaître le « bon prix » des aliments
- Jeu du caddie

séance 4 : Conseils personnalisés et dégustation

- Conseils personnalisés pour optimiser les achats alimentaires
- Dégustation d'aliments pour le plaisir et bons pour le portefeuille