

### Alimentation et bien-être

Mise en place d'une action **santé** en octobre dernier, avec pour objectifs de :

- donner les moyens aux jeunes de mesurer l'impact de leur alimentation sur leur bien-être
- aider les jeunes à avoir une alimentation plus saine avec un petit budget
- favoriser la convivialité
- s'alimenter avec plaisir.

L'action s'est déroulée en 4 séances.

#### Première séance :

Myriam Bertrand, diététicienne, a amené les jeunes à s'interroger sur leurs pratiques alimentaires actuelles.



Seconde séance : Guidés par la diététicienne, les jeunes ont acheté, des produits locaux sur le marché d'Ardes sur Couze. Ils avaient un budget de 3 euros par personne pour préparer un repas équilibré.



Ensuite les jeunes se sont installés au bord de la Couze pour cuisiner au feu de bois et déguster un repas équilibré.

#### Troisième séance :

Parce que le bien être passe aussi par la pratique d'un sport, le groupe a découvert le « système » avec Hervé Hugon entraîneur sportif.



Quatrième séance : Les jeunes ont appris, avec la diététicienne, à préparer des repas équilibrés à partir du contenu théorique d'un colis alimentaire.



Une réédition de ce projet est prévue les 15 et 16 décembre prochain.

### Semaine Bleue

Organisée par l'association : « Semaine Bleue Issoire Bassin Montagne »

En octobre, la Semaine Bleue a mis cette année encore, les seniors à l'honneur. Le thème en était : **À tout âge : faire société, une semaine à votre image.**

De nombreuses animations ont eu lieu à Issoire et sur d'autres territoires tels que Brassac les Mines, Sauxillanges...

En amont de cet événement, une professionnelle du SIVOS est venue à la Mission Locale pour sensibiliser les jeunes aux métiers de ce secteur.

Comme chaque année, des jeunes de la Mission Locale se sont activement investis. Ils ont participé à la mise en place et à l'organisation de la Semaine Bleue. Ils ont partagé des moments conviviaux avec des seniors dont un repas aux domiciles de personnes ne pouvant pas sortir.

La semaine s'est ponctuée par un concours : fabriquer un costume à partir de matières recyclées.

Cela a permis des échanges intergénérationnels forts.

### SRI LANKA

6 jeunes de la Garantie Jeunes ont mis en place un projet de volontariat au Sri Lanka, en partenariat avec Jeunesse et Reconstruction et Green Lion.

Ce projet a été financé dans sa totalité par des mécènes, des dons privés, des autofinancements et grâce au dynamisme de l'équipe qui a organisé différents événements.

Les objectifs du projet sont de :

- rénover un temple avec une équipe locale
- participer à l'éducation d'enfants en école élémentaire
- créer la mobilité internationale et favoriser la rencontre



Le groupe et une partie de l'équipe de la Mission Locale, à l'aéroport, en partance pour le Sri Lanka

Suite au prochain numéro...



Toute l'équipe de la Mission Locale vous souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année

<http://www.missionlocale-issoire.org/>

\*Pour plus d'informations, contactez la Mission Locale