

Prendre soin de soi et de la planète

Jour 1

9h00 - Présentation du programme des deux jours + vote de l'activité du jour 2

9h05 – Présentation de France Nature Environnement Midi-Pyrénées.

9h 10 – Tour de table dynamique, brise-glace

9h30 – Présentation des structures d'accueil et présentation des missions.

10h00 – Échange sur la notion d'engagement de service civique.

10h30 - PAUSE

10h45 – Qu'est-ce que la santé-environnement ?

11h00 – L'assiette au coeur de la santé-environnement.

12h30 - Déjeuner sous forme d'auberge espagnole- repas partagé

13h30 – S'engager dans le changement, les bonnes pratiques liées à l'alimentation (gaspillage alimentaire, décryptage d'étiquette, (re)trouver le goût de cuisiner)

14h15 – L'air, le protéger pour mieux respirer

15h45 – S'engager dans le changement, les bonnes pratiques de la qualité de l'air (air intérieur, lecture d'étiquettes, produits naturels, mobilité...)

16h30 – Fin de la première journée

Jour 2

9h30 – Présentation du contexte de l'atelier et rappel des consignes de sécurité.

10h00- Atelier pratique santé environnement. Atelier cuisine (zéro déchet, végétarien, de saison) ou atelier de fabrication de produits d'entretien naturel (petit budget et facilement reproductible)

12h30 – Repas

14h00 - Retours sur les deux jours et restitution collective

15h15 – PAUSE

15h25 - Partage entre volontaires sur leur service civique – activité collaborative

15h30 - Comment valoriser son volontariat ?

16h15 - Tour de table sur les 2 jours de formation