

GUIDE POUR AGIR EN FAMILLE !

ATELIER JARDINAGE

Le saviez-vous ?

La **permaculture** est un mode d'agriculture respectueux de la biodiversité et de l'humain qui imite le fonctionnement des écosystèmes naturels !

Qui est Veni Verdi ?



L'association Veni Verdi a pour objectif de créer des jardins en milieu urbain pour agir sur notre environnement, notre société et notre économie. Elle souhaite produire une alimentation saine et accessible au plus grand nombre.

Cette action est accessible à partir de 5 ans.

Ton défi du jour :

- Semer, arroser, planter, tailler dans le jardin.
- Découvrir le jardinage en ville !

Qui vas-tu aider ?

Tu aideras la planète et tu promouvras une consommation plus saine et plus responsable !

Grâce à ton action solidaire tu rendras la réalisation de ce projet d'agriculture urbaine participative, solidaire et respectueuse de l'environnement possible et tu te sensibiliseras à la cause écologique !

Comment faire pousser des lentilles depuis chez toi ?

Le matériel nécessaire : un petit pot / du coton / de l'eau / des graines de lentilles / une pointe de patience

Les étapes :

1. Placez dans le ramequin du coton puis versez les lentilles.
2. Versez un peu d'eau (mais pas trop ! il faut juste mouiller le coton).
3. Pulvérisez régulièrement de l'eau pour que le coton reste humide.
4. Après deux à trois jours, vos lentilles auront commencé à germer.

Vrai ou faux !

- "Avoir la banane" signifie avoir le sourire, être content.e.
- "Tomber dans les pommes" signifie qu'une personne fait beaucoup de sport.
- "Avoir le melon" signifie être prétentieux ou prétentieuse.

Faux : on utilise cette expression quand une personne s'évanouit / Vrai /



GUIDE POUR AGIR EN FAMILLE !

ATELIER JARDINAGE

Le saviez-vous ?

La **permaculture** est un mode d'agriculture respectueux de la biodiversité et de l'humain qui imite le fonctionnement des écosystèmes naturels !

Qui est la Sauge ?



L'association la SAUGE (Société d'Agriculture Urbaine Généreuse et Engagée) a pour objectif de favoriser l'activité agricole respectueuse du vivant. Elle crée et gère des fermes urbaines, des jardins partagés dans les quartiers et un programme pédagogique dans les écoles (en Seine-Saint-Denis et à Nantes).

Cette action est accessible à partir de 8 ans.

Ton défi du jour :

Qui vas-tu aider ?

- Tailler, couper, semer, arroser, récolter, repiquer, bouturer... Tu aideras la planète et tu promouvras une consommation plus saine et plus responsable.
- Aménager et ranger, faire du bricolage, responsable.
- Découvrir le jardinage en ville.

Grâce à ton action solidaire tu rendras la réalisation de ce projet d'agriculture urbaine participative, solidaire et respectueuse de l'environnement possible et tu te sensibiliseras à la cause écologique !

Comment faire pousser des lentilles depuis chez toi ?

Le matériel nécessaire : un petit pot / du coton / de l'eau / des graines de lentilles / une pointe de patience

Les étapes :

1. Placez dans le ramequin du coton puis versez les lentilles.
2. Versez un peu d'eau (mais pas trop ! il faut juste mouiller le coton).
3. Pulvérisez régulièrement de l'eau pour que le coton reste humide.
4. Après deux à trois jours, vos lentilles auront commencé à germer.

Vrai ou faux !

- "Avoir la banane" signifie avoir le sourire, être content.e.
- "Tomber dans les pommes" signifie qu'une personne fait beaucoup de sport.
- "Avoir le melon" signifie être prétentieux ou prétentieuse.

Faux : on utilise cette expression quand une personne s'évanouit / Vrai /



Le saviez-vous ?

Certaines fleurs sont comestibles !

C'est le cas de la bourrache par exemple.

Qui est ELLSA ?



ELLSA (Ensemble un Lieu pour des Liens Solidaires à Achères) est une association qui prône le retour à l'autonomie des familles en difficultés. ELLSA tient une épicerie solidaire et gère une AMAP (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne), des jardins solidaires en permaculture et représente aussi le projet Integraterre.

Cette action est accessible à partir de 10 ans.

Ton défi du jour :

Qui vas-tu aider ?

- Aider à l'entretien du jardin (paillage, désherbage et préparation des sols, etc.).
- Récolter les légumes et les plantes aromatiques, les laver et les préparer pour la vente dans le restaurant social.

Tu aideras la planète et tu promouvras une agriculture plus saine et plus responsable.

Grâce à ton action solidaire tu pourras apprendre à t'occuper d'un jardin et tu découvriras de nouvelles techniques écologiques !

Le Land Art, c'est quoi ?

C'est une tendance artistique qui se base sur l'utilisation de matériaux trouvés dans la nature, comme le sable, les cailloux, les roches, le bois, les feuilles, les pommes de pin, les fleurs, les graines etc, pour créer des oeuvres.

Ces œuvres contemporaines s'exposent à l'extérieur jusqu'à leur érosion naturelle, par le vent ou la pluie par exemple.

A toi de jouer et d'exprimer ton âme d'artiste en ramassant des éléments de la nature et d'en faire une jolie œuvre d'art dans ton jardin si tu en as un, dans un parc ou une forêt proche de chez toi.



GUIDE POUR AGIR EN FAMILLE !

MATCHS DE FOOT FAUTEUIL

Le saviez-vous ?

Les Jeux Paralympiques

sont les Jeux Olympiques, créés en 1960, pour les personnes en situation de handicap !

Qui est Nanterre Foot Fauteuil ?



L'association Nanterre Foot Fauteuil a pour objectif d'organiser, de promouvoir et de développer la pratique du foot fauteuil électrique, en compétition et en loisir.

Cette action est accessible à partir de 5 ans.

Ton défi du jour :

- Aider les joueurs pendant le match en allant chercher les ballons,
- Découvrir le Foot Fauteuil.

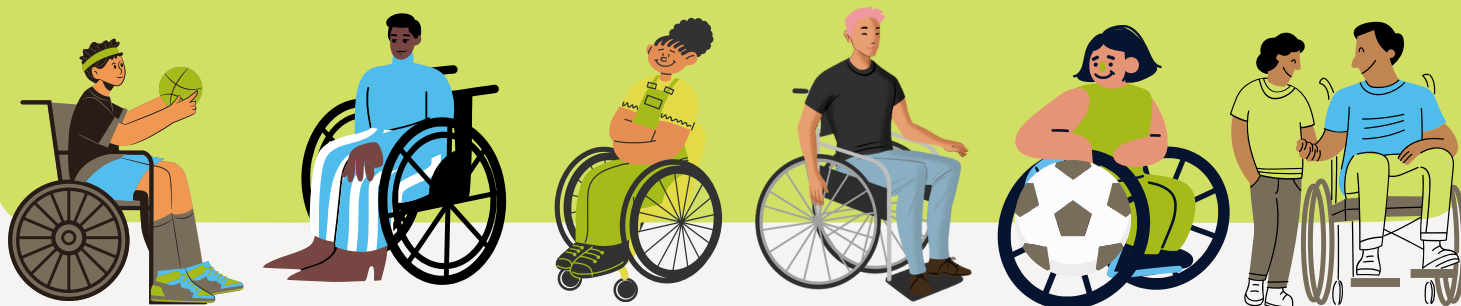
Qui vas-tu aider ?

Tu aideras les entraîneurs à organiser les entraînements & les matchs, et tu permettras aux joueurs de jouer leur match dans de bonnes conditions.

Grâce à ton action solidaire tu permettras aux joueurs de passer un bon moment et surtout tu pourras faire découvrir à tes amis ce qu'est le Foot Fauteuil !

Quelques infos sur le foot Fauteuil et ses règles :

- **La vitesse du fauteuil est limitée à 10 km/h.** Les dimensions du terrain sont de 28 × 15m. **Le ballon a un diamètre de 33cm.**
- **2 équipes de 4 joueurs** (dont 1 gardien de but) s'affrontent pendant **2 périodes de 15 ou 20 mins** selon le match. L'équipe ayant marqué le plus de buts remporte le match.
- Dans la surface de réparation, seuls 2 joueurs de l'équipe défendant peuvent évoluer simultanément
- Le pare-chocs avant du fauteuil permet la frappe et la conduite du ballon et assure la sécurité du joueur. Il y a faute si un joueur bloque un déplacement adverse, percute violemment un adversaire ou si la charge est réalisée avec une partie autre que le pare-chocs. Le ballon est alors rendu à l'équipe ayant subi la faute.



Le saviez-vous ?

360
animations
par an

Qui est Se Canto ?

L'association Se Canto propose des animations chantantes en maisons de retraite et en hôpitaux gériatriques (pour personnes âgées). Leur objectif est double : faire passer un moment convivial et distrayant aux personnes âgées visitées, et retisser du lien entre celles-ci et les générations plus jeunes.

Cette action est accessible à partir de 10 ans.



Ton défi du jour :

- Chanter les chansons du répertoire de l'association,
- Discuter avec les résidents et partager un moment convivial.

Qui vas-tu aider ?

Tu aideras les personnes âgées résidentes de l'EHPAD.

Grâce à ton action solidaire tu permettras aux personnes âgées visitées de passer une bonne après-midi grâce à une animation en chanson !

Pourquoi le chant ?

Deux types de souvenirs restent en chacun de nous profondément présents :

- la mémoire des chants
- la mémoire des souvenirs d'enfance

Chanter avec des personnes âgées, c'est utiliser un des meilleurs moyens pour entrer en relation. Le chant amène la joie, la simplicité, le partage et facilite après la conversation.



GUIDE POUR AGIR EN FAMILLE !

GARDE D'ENFANTS

Le saviez-vous ?

Entre
5 et 10 familles
sont accompagnées
par l'APAME
chaque année !

Qui est le Secours Catholique ?



Le Secours Catholique est une association qui cherche à promouvoir la justice sociale en luttant contre la pauvreté et l'exclusion. C'est eux qui mettent en place l'APAME : l'Aide Par l'Alimentaire pour les Mères et leurs Enfants.

Cette action est accessible à partir de 5 ans.

Ton défi du jour :

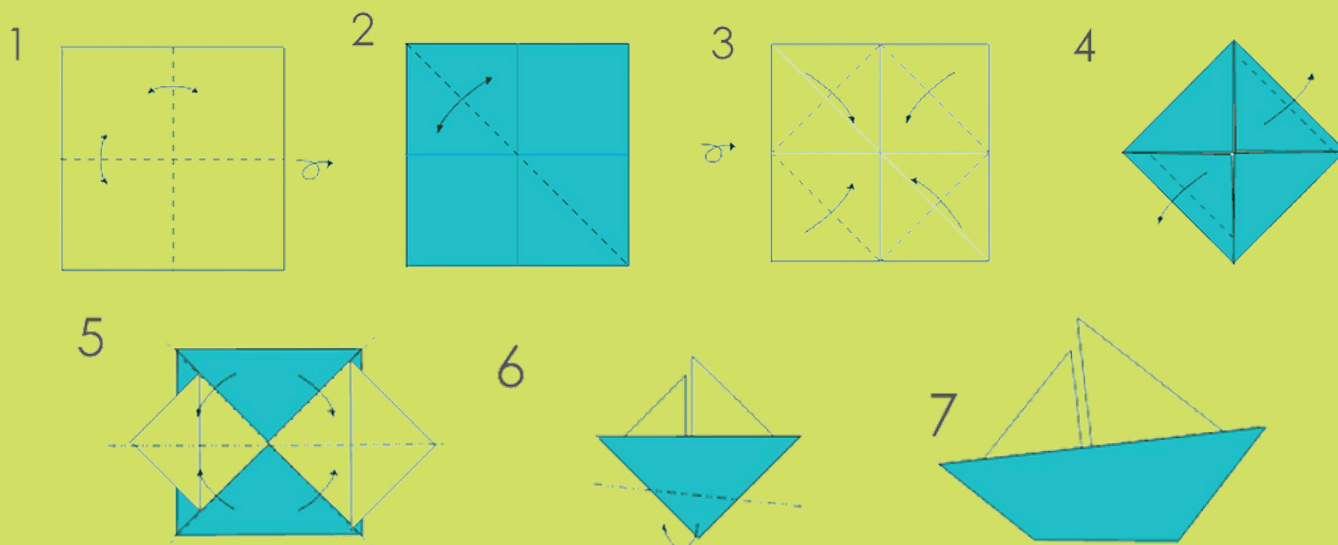
- Jouer avec les autres enfants et trouver de nouvelles activités à faire ensemble,
- Prendre le goûter tous ensemble.

Qui vas-tu aider ?

Tu aideras les mamans qui ont besoin de ce temps-là pour participer à des activités artistiques et créatives.

Grâce à ton action solidaire tu permettras aux mamans d'avoir du temps pour apprendre à s'alimenter correctement et facilement et tu pourras peut-être te faire de nouveaux amis !

**Voici une idée d'activité à faire avec les autres enfants :
une façon simple de faire un voilier en origami, juste avec une feuille de papier !**



GUIDE POUR AGIR EN FAMILLE !

RAMASSAGE DE DÉCHETS

Le saviez-vous ?

81 000 tonnes

de déchets sont jetés dehors, par an en France !

Qui est Organe de Sauvetage Écologique ?



OSE est une association dédiée à la préservation de l'environnement à travers la lutte contre les déchets et les dépôts sauvages, en organisant notamment des opérations de ramassage de déchets.

Cette action est accessible à partir de 8 ans.

Ton défi du jour :

- Partir à la chasse aux déchets et aux mégots dans le quartier,
- Sensibiliser les passants sur la thématique des déchets et du recyclage.

Qui vas-tu aider ?

Tu aideras les habitants du quartier qui pourront marcher dans des rues plus propres et surtout tu aideras la planète en luttant contre la pollution.

Grâce à ton action solidaire tu prendras conscience du nombre de déchets sauvages laissés dans les rues de Paris et tu comprendras pourquoi il ne faut pas les jeter hors des poubelles !

Vrai ou faux :

- Un mégot peut polluer jusqu'à 500 litres d'eau !
- On peut nettoyer l'océan en collectant uniquement les déchets qui flottent !

Vrai / Faux, il y a beaucoup de déchets dans l'océan, mais très peu en surface ! Ils se trouvent dans les profondeurs !

Associe un déchet à sa durée de décomposition !

Sac en plastique - 1
Mouchoirs et serviettes en papier - 2
Chewing-gum - 3
Papier journal - 4
Canette en aluminium - 5
Mégot de cigarette - 6
Bouteille en plastique - 7
Papier de bonbon - 8

a - 3 mois
b - De 3 à 12 mois
c - 2 ans
d - 5 ans
e - De 100 à 1 000 ans
f - De 200 à 500 ans
g - 400 ans
h - 5 ans

Réponses : 1g / 2a / 3d-h / 4b / 5f / 6c / 7e / 8h-d



Le saviez-vous ?

7 millions

de personnes sont en situation d'isolement en France

Qui est Entourage ?



Entourage lutte contre la précarité et l'exclusion en redonnant des réseaux de soutien à celles et ceux qui n'en ont plus. La mission d'Entourage est d'inverser cette situation en entourant les personnes qui en ont le plus besoin à l'aide notamment d'une application web et mobile, pour créer des événements conviviaux, se conseiller et se rendre des petits services.

Cette action est accessible à partir de 8 ans.

Ton défi du jour :

Qui vas-tu aider ?

- Discuter avec les personnes
- Écouter ce qu'elles souhaitent raconter

Tu aideras les personnes en situation de précarité et/ou d'isolement.

Grâce à ton action solidaire tu permettras aux personnes sans-abri à se sentir écoutée et respectée et à passer un bon moment !

Comment aller à la rencontre d'une personne sans-abris ?

- Regarder la personne et lui sourire, ça permet à la personne de se sentir exister
- Dire bonjour et vouvoyer
- Se mettre au même niveau que la personne en s'asseyant si elle est assise.
- Se présenter si tu te sens à l'aise puis lui demander le sien
- Entamer la conversation avec les actualités du quartier par exemple
- Ne pas poser de questions indiscrettes

Retrouvez le **guide complet Simple Comme Bonjour** créé par Entourage [ici](#).



Le saviez-vous ?

7 millions

de personnes sont en situation d'isolement en France

Qui est Entourage ?



Entourage lutte contre la précarité et l'exclusion en redonnant des réseaux de soutien à celles et ceux qui n'en ont plus. La mission d'Entourage est d'inverser cette situation en entourant les personnes qui en ont le plus besoin à l'aide notamment d'une application web et mobile, pour créer des événements conviviaux, se conseiller et se rendre des petits services.

Cette action est accessible à partir de 8 ans.

Ton défi du jour :

- Discuter avec les personnes,
- Écouter ce qu'elles souhaitent raconter,
- Chanter avec les autres.

Qui vas-tu aider ?

Tu aideras les personnes en situation de précarité et/ou d'isolement.

Grâce à ton action solidaire tu permettras aux personnes en situation de précarité et/ou d'isolement de passer un bonne soirée en se sentant intégrée !

Dit-on SDF ou sans-abris ?

Le sigle SDF, qu'on entend souvent, signifie "**S**ans **D**omicile **F**ixe". Les personnes SDF ne dorment pas forcément dehors. Elles peuvent dormir au sein d'associations, chez un proche, mais jamais rien de stable.

Les personnes sans-abri n'ont pas de toit pour se protéger. Elles vivent et dorment dans la rue.

Retrouvez le **guide complet Simple Comme Bonjour** créé par Entourage [ici](#).



Le saviez-vous ?

7 millions

de personnes sont en situation d'isolement en France

Qui est Entourage ?



L'association Entourage lutte contre la précarité et l'exclusion en redonnant des réseaux de soutien à celles et ceux qui n'en ont plus. La mission d'Entourage est d'inverser cette situation en entourant les personnes qui en ont le plus besoin à l'aide notamment d'une application web et mobile, pour créer des événements conviviaux, se conseiller et se rendre des petits services.

Cette action est accessible à partir de 8 ans.

Ton défi du jour :

- Discuter avec les personnes,
- Écouter ce qu'elles souhaitent raconter,
- Jouer aux jeux de société avec les autres.

Qui vas-tu aider ?

Tu aideras les personnes en situation de précarité et/ou d'isolement.

Grâce à ton action solidaire tu permettras aux personnes en situation de précarité et/ou d'isolement de passer un bonne soirée en se sentant intégrée !

Dit-on SDF ou sans-abris ?

Le sigle SDF, qu'on entend souvent, signifie "**S**ans **D**omicile **F**ixe". Les personnes SDF ne dorment pas forcément dehors. Elles peuvent dormir au sein d'associations, chez un proche, mais jamais rien de stable.

Les personnes sans-abri n'ont pas de toit pour se protéger. Elles vivent et dorment dans la rue.

Retrouvez le **guide complet Simple Comme Bonjour** créé par Entourage [ici](#).



GUIDE POUR AGIR EN FAMILLE !

TRI DE DONS

Le saviez-vous ?

**133,5
millions**

de repas équilibrés
ont été distribués à
900 000 personnes
l'année dernière

Qui sont Les Restos du Coeur ?



Les Restos du Coeur est une association qui lutte contre la pauvreté depuis 1985, notamment en apportant aux personnes dans le besoin une aide alimentaire.

Cette action est accessible à partir de 15 ans.

Ton défi du jour :

- Réceptionner et trier les dons par dates de consommation.
- Préparer et remplir les camions.
- Discuter avec les salariés du chantier d'insertion des Restos du Coeur.

Qui vas-tu aider ?

Tu aideras les personnes en situation de précarité à obtenir des colis alimentaires ou bien des repas chauds.

Grâce à ton action solidaire tu permettras aux Restos du Coeur de distribuer gratuitement des denrées alimentaires aux personnes en situation de précarité !

**Sais-tu bien faire la différence entre
« à consommer jusqu'au » et « à consommer de préférences avant le » ?**

La confusion entre date limite de consommation et date de durabilité minimale serait responsable de **18 % du gaspillage alimentaire** selon la Commission Européenne !

- « à consommer de préférence avant le... » est une **Date de Durabilité Minimale (DDM)** : cette mention est destinée aux denrées alimentaires qui ne présentent pas de risque pour la santé s'ils sont consommés après la date indiquée. C'est une Date de Durabilité Minimale (DDM), c'est donc **une date indicative, qui peut être dépassée !**
- « à consommer jusqu'au... » est une **Date de Limite de Consommation (DLC)** : cette **mention** est destinée aux denrées alimentaires qui peuvent présenter un risque pour la santé s'ils sont consommés après la date indiquée. Cependant certains aliments, comme les yaourts, peuvent être consommés quelques jours après !



Le saviez-vous ?

Les Lucioles
est le surnom
donné aux
bénévoles

Qui est La Balade des Lucioles ?



La Balade des Lucioles est une association qui lutte contre l'exclusion sociale des personnes sans abri en organisant des maraudes dites « sociales » afin d'écouter et de parler avec les sans-abris tout en leur apportant des denrées alimentaires et produits d'hygiène.

Cette action est accessible à partir de 16 ans.

Ton défi du jour :

- Distribuer du thé, du café, des vêtements, des produits d'hygiène et de la nourriture,
- Écouter et échanger avec les personnes rencontrées, découvrir leurs histoires.

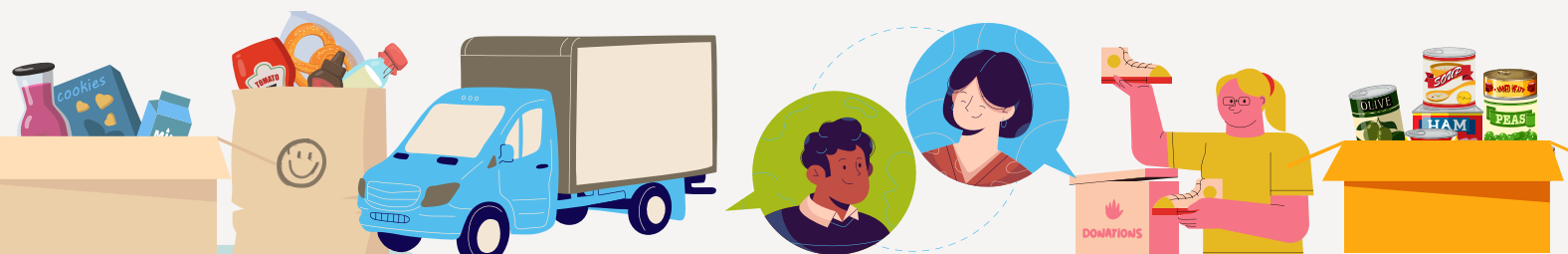
Qui vas-tu aider ?

Tu aideras les sans-abris des différents quartiers dans lesquels se déroulent les maraudes !

Grâce à ton action solidaire tu permettras aux sans-abris de bénéficier d'une aide personnalisée à leurs besoins et de leur éviter la solitude !

Quelques chiffres importants à connaître !

- En 2023, 330 000 personnes sans domicile personnel dont 100 000 dans des abris de fortune
- La Nuit de la Solidarité de Janvier 2024 avait permis de recenser 3 492 personnes sans solution d'hébergement à Paris, soit une hausse de 16% par rapport à l'édition de 2023 dont 12% de femmes
- 7 personnes sans-abri sur 10 n'appellent pas le 115
- 83% des personnes sans-abri disent ressentir le rejet des passants.
(source BVA/Emmaüs)



Le saviez-vous ?

150 repas
distribués par
maraude

Qui est Banlieue Plus ?

BANLIEUE+
& nos quartiers

Banlieue+ & nos quartiers est une association qui a pour objectif principal de lutter contre les discriminations et stigmatisations à l'égard des personnes qui habitent en banlieue. L'association développe différentes actions sociales permettant d'aider les plus démunis.

Cette action est accessible à partir de 16 ans.

Ton défi du jour :

- Distribuer du thé, du café, des vêtements, des produits d'hygiène et de la nourriture,
- Écouter et échanger avec les personnes rencontrées, découvrir leurs histoires.

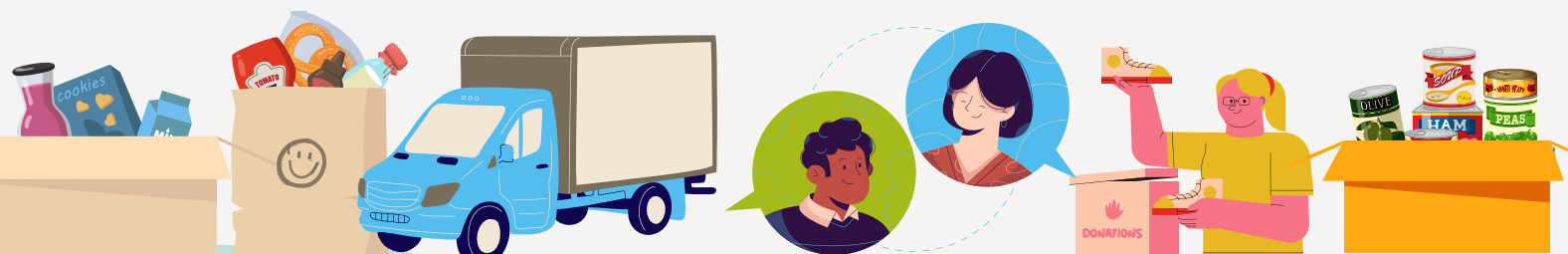
Qui vas-tu aider ?

Tu aideras les sans-abris des différents quartiers dans lesquels se déroulent les maraudes.

Grâce à ton action solidaire tu permettras aux sans-abris de bénéficier d'une aide personnalisée à leurs besoins et de leur éviter la solitude !

Quelques chiffres importants à connaître !

- En 2023, 330 000 personnes sans domicile personnel dont 100 000 dans des abris de fortune
- La Nuit de la Solidarité de Janvier 2024 avait permis de recenser 3 492 personnes sans solution d'hébergement à Paris, soit une hausse de 16% par rapport à l'édition de 2023 dont 12% de femmes
- 7 personnes sans-abri sur 10 n'appellent pas le 115
- 83% des personnes sans-abri disent ressentir le rejet des passants.
(source BVA/Emmaüs)



GUIDE POUR AGIR EN FAMILLE !

GLANAGE AU MARCHÉ

Le saviez-vous ?

**644
millions**

de tonnes de fruits
et légumes sont
gaspillées, chaque
année dans le
monde !

Qui est Moissons Solidaires ?



Moissons Solidaires est une association qui a pour but de récupérer en fin de marché des fruits et légumes trop abîmés pour être vendus mais parfaitement comestibles afin de les redistribuer.

Cette action est accessible à partir de 5 ans.

Ton défi du jour :

- Demander aux marchands de fruits et légumes si tu peux récupérer leurs invendus.
- Installer les tables et préparer la distribution en triant les aliments.
- Distribuer les fruits et légumes que tu as récupérés à des personnes dans le besoin.

Comment gérer les déceptions ?

Les marchands ne souhaitent pas tous donner leurs invendus ou ils sont parfois très occupés.

Pas de panique, tu pourras repasser plus tard ou demander à d'autres marchands !

Grâce à ton action solidaire tu éviteras le gaspillage de dizaines de kilos de fruits et légumes en permettant à des personnes qui en ont besoin d'en bénéficier gratuitement !

Que faire des fruits trop mûrs ou "moches" ? Du crumble !

Ingédients : 1 citron / 1 sachet de sucre vanillé / 1 petite cuillère de cannelle en poudre 150g Farine de blé / 150g Cassonade / 6 fruits abîmés / 125g Beurre

Recette du Crumble :

- Découper les fruits en cubes grossiers, les répartir dans un plat allant au four.
- Les arroser de jus du citron et les saupoudrer de cannelle et de sucre vanillé.
- Dans un saladier, mélanger la farine et la cassonade. Puis ajouter le beurre en petits morceaux et mélanger à la main afin de former une pâte grumeleuse.
- Émietter cette pâte au dessus des pommes de façon à les recouvrir.
- Enfourner 30 minutes à 210°C.



GUIDE POUR AGIR EN FAMILLE !

COLLECTES ALIMENTAIRES

Le saviez-vous ?

10 millions de tonnes

de nourriture sont perdues ou gaspillées en France, par an !

Qui sont les Banques Alimentaires ?  **Banques Alimentaires**

Depuis 36 ans, les Banques Alimentaires collectent, gèrent et partagent des denrées alimentaires pour lutter contre la précarité alimentaire en aidant des personnes à se restaurer.

Cette action est accessible à partir de 5 ans.

Ton défi du jour :

Comment gérer les déceptions ?

- Accueillir les clients à l'entrée du magasin, les informer de la collecte et des denrées nécessaires.
- Réceptionner les denrées en sorties de caisses et les ranger dans des cartons.

Les clients sont parfois très pressés, ne souhaitent pas ou ne souhaitent pas donner des denrées.

Pas de panique, d'autres clients seront ravis de t'écouter et de participer à la collecte !

Grâce à ton action solidaire tu permettras à des milliers d'associations, épiceries sociales et Centres Communaux d'Action Sociale de distribuer gratuitement des denrées aux personnes en situation de précarité !

Quelques chiffres de 2023 :

1. Combien de points de collecte existent-ils ?
a. 7465 b. 9270 c. 11230
2. Combien de personnes ont reçues cette aide alimentaire ?
a. 750 000 b. 1 million c. 2,4 millions
3. Combien de tonnes ont été récoltées ?
a. 1000 b. 6240 c. 10 530
4. Combien de bénévoles se sont mobilisés ?
a. 7 000 b. 50 000 c. 110 000

Réponse : 1.a / 2.c / 3.b / 4.c

