

# Jugendstuf

# Munnere



## Maison des Jeunes

SERVICE DE LA  
JEUNESSE



**22.10.2019: Journée nationale GIMB**

**« How to keep youngsters involved? » EduPôle Walferdange**





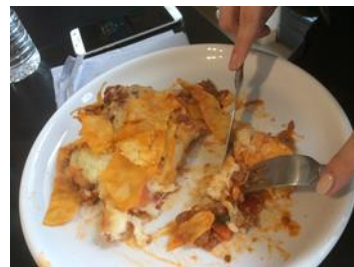
**alimentation équilibrée**

**activité physique régulière**

# Comment inciter les jeunes à privilégier une alimentation saine?



- > Fournir gratuitement une corbeille à fruits frais, vente de boissons dites « saines »
- > Mise en place d'un jardin potager, fruitier et herbal
- > Mise à disposition d'une salle d'information (« Jugendinfolabel »)
- > Instaurer un atelier « Kitchen-Lab » quotidien: tous les samedis matins:
  - \* Décider du menu ensemble avec les jeunes
  - \* Faire achats avec les jeunes
    - inciter les jeunes à vérifier le contenu des ingrédients
    - à comparer les prix
    - à choisir plutôt des produits frais et saisonniers, ceux du terroir.
  - \* Cuisiner les plats avec les jeunes, moment privilégié à leur montrer quelques astuces
  - \* Se mettre à table avec les jeunes dans une atmosphère sereine
- > Guidance et accompagnement lors des ateliers cuisine « free-style »





## Comment inciter les jeunes persévérer dans cette direction?

-> Organiser des ateliers, manifestations spécifiques qui fortifient leur assurance/confiance

### Exemple:

Les valoriser lors de la réalisation des ateliers « cocktail sans alcool »



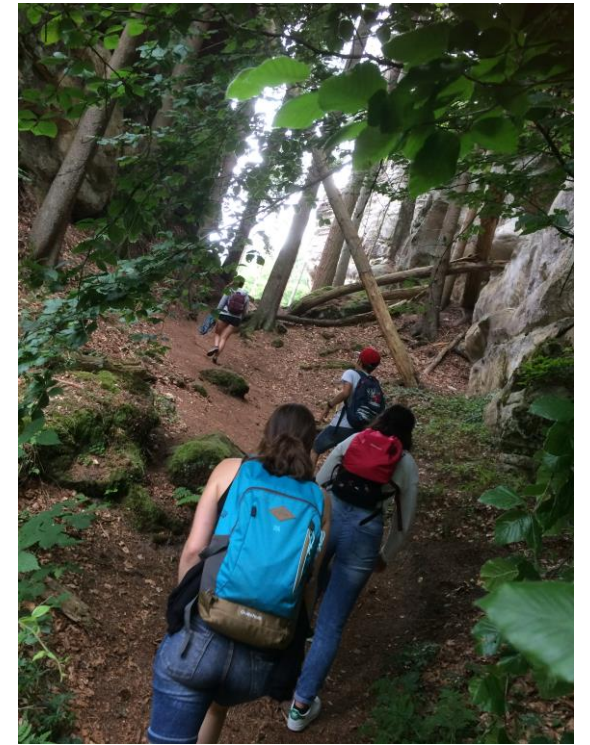
-> Les inclure dans des événements locaux ou régionaux

### Exemples:

-> Tournoi de Darts

-> Nuit du Sport

-> « Youth World City »





# Comment inciter les jeunes à se mouvoir, se détacher de leur léthargie digitale?



- > offrir des alternatives à la PS: Darts, Kicker, Billard,...
- > mettre à disposition des outils de sports: balles de basket, foot, panier à basket, place de jeux,...
- > proposer continuellement des activités et ateliers de culture physique, de bien-être corporel, ...

## Exemples:

- > tournoi de foot entre des maisons de jeunes
- > « bubble foot » entre deux établissements
- > initiation à la pétanque
- > excursion dans une piscine multifonction
- > Activité « lasergames »/ « paintball »



-> **Proposer des voyages/colonies avec découvertes sportives:**

## Exemple CABOURG (F)

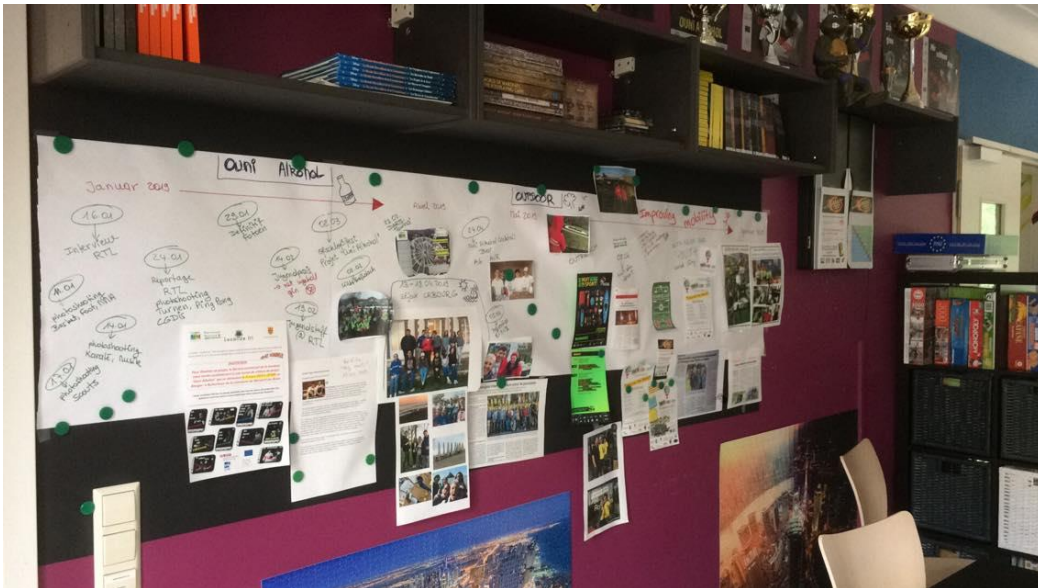
- > jogging sur la plage au lever du soleil
- > initiation au Golf
- > initiation au char à voile
- > initiation au tir à l'arc
- > marche à marée basse vers le Mont St. Michel





## Instauration de la « Time-line »

- > Agrémentée de photos, articles de presse, flyers, .....
- > Activités, ateliers et projets de l'année compressés sur une seule ligne pour une meilleure visualisation
- > Résumé plus simpliste des ateliers déjà réalisés
- > Indication des titres et moments-clés des futurs projets





Tournoi de darts: <https://www.youtube.com/watch?v=NpHaDhnP0Fw>

Nuit du sport: [https://www.youtube.com/watch?v=pqkMzsTO0\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=pqkMzsTO0_4)

Youth World City -> « Beat the PoPo » <https://www.youtube.com/watch?v=mvbjFXNDpGQ>

# MERCI

pour votre attention....

