



Taoumé



Une année passionnante !

BILAN DE L'ANNÉE 2009...

'Passionnante' est le mot qui peut résumer l'année qui vient de s'écouler, car nous avons créé et animé de nombreux ateliers pour les enfants, participé à des événements littéraires et mené des actions solidaires.

La confiance que vous nous avez témoignée, a permis à l'association de réaliser ses projets... Merci à tous !

Un coup de chapeau à nos membres qui nous soutiennent, mènent des actions bénévoles et participent aux comités de travail. Cette année, une formation aux «premiers secours civiques, niveau 1» a été proposée à tous nos adhérents .

Mais quoi de neuf pour 2010 ?

Programme découverte tous les mardis soir, après l'école, à la médiathèque de Bandol, ateliers «Premier par vers la Nature» pour les jeunes sanaryens dans le cadre de l'agenda 21 ; bien entendu d'autres projets se dessinent...

Toute l'équipe de Taoumé souhaite un Joyeux Noël et une Bonne Année 2010 à tous les enfants... petits et grands !

Bien amicalement !

Florence Butterati

Présidente de l'association

▶ LA SEMAINE DU GOÛT



À l'occasion de la semaine du goût, tous les enfants de la maternelle Octave Maurel de Bandol ont participé à notre nouvelle animation « **Aliments, goût et nutrition** »

Activité ludo-éducative pour sensibiliser, s'interroger, réfléchir, s'exprimer, découvrir, observer, comprendre...

Nous leur avons présenté Zoée fait de poireaux, raviolis, carottes, olives, brocolis et pain... !

Puis nous avons abordé ensemble : le rôle des aliments, l'équilibre alimentaire, la cuisine d'ici et d'ailleurs, les aliments bio...

Merci à Isabelle Naguet, diététicienne, qui a participé à la préparation de cet atelier avec générosité !

INTERVIEW ISABELLE NAGUET

Isabelle, 35 ans, diététicienne au centre médical infantile nutritionnel «Les Oiseaux» à Sanary...

En quoi consiste le métier de «diététicienne» ?

Les enfants qui fréquentent le centre ont des problèmes de poids, notre rôle est donc de leur apporter une éducation nutritionnelle. Ce que j'apprécie c'est de travailler auprès d'enfants et ados avec différents professionnels, réaliser des ateliers diététiques théoriques, pratiques et m'entretenir avec les familles pour leur donner des conseils. J'ai un métier passionnant !



Comment évolue notre comportement alimentaire, trop de fast-food ?

Des phénomènes s'accroissent : aliments trop riches en matière grasse et en sucre rapide, absence du petit-déjeuner, alimentation monotone, repas non pris à table. Le fast-food fait partie de l'alimentation des jeunes et l'interdire n'est donc pas la solution. Il vaut mieux apprendre à équilibrer ses repas sur une journée, voire sur une semaine.

Quelques conseils à rappeler ?

Essayer d'avoir une bonne hygiène de vie en adaptant son alimentation à son activité et éviter le grignottage. Penser à varier les repas pour avoir plus de chance de retrouver toutes les familles d'aliments, suivre les saisons... car un aliment ne va jamais contenir tout ce dont le corps a besoin ! Manger doit être une source de plaisir, il est donc préférable de s'installer à table, dans le calme et d'éviter de se prendre la tête à savoir si la carotte est plus sucrée que la betterave !

Animations ludo-éducatives

À la médiathèque de BANDOL
L'association TAOUMÉ propose
aux enfants de 5 à 8 ans
de 16h45 à 17h45

✓ Au fil de l'eau

1er, 8 et 15 DÉCEMBRE 2009

✓ Zoom sur les milieux naturels

5, 12, 19 et 26 JANVIER 2010

✓ Couleur nature

2 et 23 FÉVRIER 2010

✓ Aliments, goût et nutrition

2, 9, 16, 23 et 30 MARS 2010

✓ La palette des saisons

20 et 27 AVRIL 2010

✓ Des régions à découvrir

4, 11, 18 et 25 MAI 2010

✓ La tête dans les étoiles

1er, 8, 15 et 22 JUIN 2010

INSCRIPTION :

www.taoume.com • 09 70 44 85 70

Tarif à la séance : 5€ par enfant

Nous contacter...
62 rue de Mireille - 83150 Bandol
info@taoume.com
www.taoume.com
09 70 44 85 70
(prix d'un appel local)



Les aventures de Choupinou et Choupinette à « La fête du livre » de Toulon

L'association bandolaise « Taoumé », présidée par Florence Butterati présente, à Toulon aujourd'hui, et demain après-midi, à l'occasion de la fête départementale du livre, son ouvrage pour enfants « Choupinou et Choupinette en route pour la Corse » imaginé par Florence Pillais et illustré par Pierre Blanchard. Ces deux enfants imaginaires mais tellement proches de la réalité embarquent, en famille, pour un court voyage vers l'île de Beauté, balade qui soulève le plaisir et la curiosité des lecteurs suscite des moments d'aventure accessibles à tous, petits ou grands.



(Repro. L)

Savoir +
Choupinou et Choupinette
en route pour la Corse
www.taoume.com