

# Les premières "Altern'Actives" de Saint-Aubin-sur-Mer

Vendredi 22, Samedi 23 et Dimanche 24

Avril 2016

## Programme détaillé

Les Altern'Actives proposent aux habitants de se rencontrer, de débattre et d'échanger sur le thème des alternatives possibles : comment agir- et réagir- autrement sur des thèmes tels que le lien social, les questions environnementales, la citoyenneté, la consommation...

Ces journées présenteront des initiatives mises en œuvre un peu partout dans le Calvados et des animations pleines de bonne humeur.

Les Altern'Actives sont organisées par les trois comités consultatifs de Saint-Aubin (Agora, Mer et Tourisme et CoEco) avec le soutien de la municipalité de Saint-Aubin-sur-Mer et du Comité des Fêtes ainsi qu'avec l'aide précieuse d'associations et d'organismes de Saint-Aubin et d'ailleurs.

### Vendredi 22 avril à 19h 30

#### **Projection du film « Demain » au cinéma du Casino de Saint-Aubin-sur-Mer**

Un film réalisé par Cyril Dion et Mélanie Laurent

César 2016 du film documentaire

*Suite à la publication d'une étude qui annonce la possible disparition d'une partie de l'humanité d'ici 2100, Cyril Dion et Mélanie Laurent sont partis avec une équipe de quatre personnes enquêter dans dix pays pour comprendre ce qui pourrait provoquer cette catastrophe et surtout comment l'éviter. Durant leur voyage, ils ont rencontré les pionniers qui réinventent l'agriculture, l'énergie, l'économie, la démocratie et l'éducation. En mettant bout à bout ces initiatives positives et concrètes qui fonctionnent déjà, ils commencent à voir émerger ce que pourrait être le monde de demain...*

La projection sera suivie d'échanges entre les spectateurs et d'un débat en présence de plusieurs intervenants qui pourront répondre aux questions soulevées par le film en prenant appui sur les actions concrètes menées sur notre territoire dans l'esprit du film.



La projection est offerte par le Casino JOA de Saint-Aubin-sur-Mer  
que nous remercions chaleureusement.

### Samedi 23 avril de 10h à 18h

Toute la journée des ateliers seront proposés pour inventer ou réinventer notre vie quotidienne : les Altern'Actives, des actions concrètes pour vivre autrement.

#### ☐ Ateliers palette (10h00-17h00)

*Venez participer à la construction de mobiliers à partir de bois de palettes : bancs publics, incroyables jardinières... et cabine de plage à usage d'affichage public. La*

*réalisation sera encadrée par un professionnel, Nicolas Maze, qui donnera des conseils autour du bois et de ses dérivés.*

☐ Troc / Don de livres (10h00-17h00)

*Des livres qui dorment sur une étagère, venez les donner ou les échanger, venez partager vos lectures et faire des découvertes.*

☐ Troc / Don de plantes (10h00-17h00)

*Venez échanger des plantes aromatiques ou potagères, des plantes et fleurs vivaces ou annuelles, des bulbes, des graines et autres tubercules. Apportez ce que vous voulez et repartez avec quelques trouvailles, quelques conseils...*

☐ Atelier vélo (10h00-17h00)

*Développez votre vélonomie (autonomie à vélo) en venant partager des connaissances pour réparer votre vélo, et découvrir de nouveaux modes de déplacement (vélo couché et caréné). Quelques outils seront mis à disposition.*

☐ Atelier petites réparations (14h00-17h00)

*Avec l'association Générale Marabille : pour contourner l'obsolescence programmée des petits appareils électro-ménagers, nous vous proposons de redonner vie aux objets jetés ou cassés. L'objectif est à la fois de partager des savoirs mais aussi de sensibiliser à la surconsommation.*

☐ Atelier compost (10h00-17h00)

*Quelques informations sur l'utilité du compostage et quelques conseils pour sa mise en œuvre avec travaux pratiques à l'appui.*

☐ Atelier Jeux coopératifs (14h00-17h00)

*Les jeux coopératifs sont des jeux où tout le monde gagne ou perd ensemble. Ils invitent à gagner avec les autres plutôt que contre les autres. Ils nous permettent de vivre la solidarité et l'entraide de manière concrète, partagée et agréable.*

*Venez les essayer avec nous et le conseil Municipal des Jeunes de Saint-Aubin.*

☐ Atelier Les petits débrouillards (14h00-17h00)

*Transitions écologiques et sociales, sciences du vivant, exploration des milieux : une nouvelle façon de montrer que la science et la découverte sont des sujets stimulants et accessibles à tous. Venez découvrir le camion de la science des Petits Débrouillards.*

☐ Animation Relaxation (15h00 – 17h00)

*Initiation QI GONG (15h00-16h00) et TUINA (ancêtre du Shiatsu) (16h00-17h00), par l'association Yi Gong.*

*Apprendre à prendre soin de soi par une pratique physique favorisant la concentration et l'harmonie. Un art du geste, la découverte de la lenteur, redécouvrir sa respiration ...Initiation au massage détente à deux, redécouvrir des gestes simples que les humains ont développés depuis bien longtemps.*

*==> passer de l'esprit de compétition, du « faire contre », à une démarche solidaire du « faire ensemble ».*

☐ Point Info : Couches lavables (17h00-18h00)

*Pour les jeunes parents : Qu'est-ce que les couches lavables ? Comment s'en servir ? Les « accessoires » (utiles pas utiles, réutilisables....). Dépasser l'image austère et archaïque de cette pratique afin de découvrir l'intérêt sanitaire (pour le bébé), l'intérêt écologique (pour la planète) et l'intérêt économique (pour les parents) des couches lavables.*

☐ Point Info : Qu'est-ce qu'un SEL – Système d'Echange Local (10h00-17h00)

*Des membres de l'association « Sel Coeur de Nacre » basée à Luc sur Mer seront présents pour présenter le concept aux visiteurs. Le SEL étant un système qui permet l'échange de produits ou de services entre les membres de l'association. Le*

*Sel permet à tout individu d'échanger des compétences, des savoir-faire et des produits avec les autres membres du groupe.*

□ Animation Dégustation de Soupe (18h00)

*La Maison Inter-Ages (MIA), association saint-aubinaise, propose de confectionner des soupes (14h00-17h00 – salle Aubert) à partir de légumes que vous pourrez **apporter** le matin (entre **10h00 et 12h00, place de la gare**).*

*==> Soupes distribuées gratuitement (dans des gobelets payants à l'effigie de l'association) à partir de 18h00, salle Aubert.*

## **Dimanche 24 avril de 10h à 17h**

□ **NETTOYAGE ET DECOUVERTE DE LA PLAGE**

Rendez-vous à l'Office de Tourisme **à partir de 9h45**

Gants et sacs poubelle fournis pour le nettoyage de la plage

*En même temps que le nettoyage de la plage, est organisée une découverte du "haut de plage": son origine, sa composition (ce que certains appellent les mauvaises herbes sur le sable) et son rôle*

*Animation gratuite par Benjamin Potel de la Maison de la Nature de Sallenelles*

□ **APERRO DE CLOTURE (12h00) et VIDE-GRENIER de l'APE (7h00-17h00)**

*Afin de conclure ces journées alternactives, **un pot sera offert** à tous ceux qui le souhaitent dans le parc Pillier.*

*Les personnes souhaitant prolonger l'aventure pourront flâner Parc Pillier et Salle Aubert où le **vide-grenier** de l'Association des Parents d'Elèves (APE) se déroulera et où des sandwiches et boissons seront disponibles à la vente.*