



## CALI VIDA – QUALITE DE VIE

Cali vida est une entreprise spécialisée dans le domaine de la formation et de l'organisation d'éco-événements.

Son projet a été retenu par le Comité de sélection de l'Agence de Stimulation Economique (ASE), le Ministre de l'Economie de la Région Wallonne et a été subventionné par celle-ci.

Cali vida propose un nouveau paradigme de société destiné à améliorer la qualité de vie, le mieux-être, le mieux-vivre d'un large public.

### Concepts et philosophie :

Cali vida aborde l'homme sous une dimension à la fois temporelle et spatiale, l'envisageant à ses différentes étapes de vie, enfant, adolescent, adulte, parent, adulte senior et dans ses différents lieux de vie, à l'école, à la maison, sur son lieu de travail, dans ses loisirs, en vacances ... .

Cali vida s'intéresse à l'homme dans sa globalité en développant les aspects cognition, communication, nutrition et ressourcement. Ainsi, en stimulant le développement, le maintien des fonctionnements cognitifs, en recherchant l'équilibre alimentaire adapté aux besoins nutritionnels, en optimisant la communication humaine, la convivialité et la cohésion relationnelles, en créant des espaces de ressourcement, l'homme atteint un meilleur épanouissement, une meilleure qualité de vie, sans doute porteurs de longévité.

Cali vida propose ainsi un nouveau modèle basé sur la création de synergies entre trois concepts, le développement et le maintien intellectuel, une alimentation saine voire bio et le ressourcement dans un environnement sain.

### Public cible :

Cali vida se focalise particulièrement sur les futurs ou les jeunes parents et leurs enfants, sur les jeunes séniors et leurs petits-enfants, sur les dirigeants d'entreprise et leurs employés, sur les professionnels de l'éducation et leurs apprenants, sur les professionnels de de la santé et leurs patients ainsi que sur les professionnels de l'alimentation et leurs consommateurs.

Cali vida vise le bien-être de l'homme non seulement par des actions ciblées sur celui-ci, mais aussi par des actions s'adressant au mieux-faire des professionnels gravitant autour de celui-ci.

#### Objectifs et buts :

Cali vida a pour objectifs de promouvoir la qualité de vie, d'informer l'être humain, de le sensibiliser à l'importance de l'alimentation, du ressourcement, de la pratique de sports, d'un habitat sain, du maintien des savoirs pour leur santé et leur bien-être.

Le but est de rendre l'individu plus responsable et aussi plus solidaire dans ses choix en lui donnant les moyens de mieux répondre à ses besoins de santé (nutritionnels, posturaux, attentionnels, ...), aux besoins éducationnels, de mieux gérer son stress, de mieux se connaître, de mieux adapter ses conduites intellectuelles et relationnelles.

Cali vida souhaite aussi créer des liens, une dynamique d'échanges et d'interactions, un esprit de convivialité en plaçant l'individu au sein d'un groupe, la finalité étant d'améliorer la communication et la relation humaine entre individus.

#### Valeurs véhiculées :

Cali vida accorde une grande importance au non jugement, à l'humilité, au respect de l'autre, au respect de l'environnement, au développement durable, à l'agroécologie, au non gaspillage, au prix juste, au maintien, au partage et à la transmission des savoirs et des expériences, à la diversité et à la complémentarité des individus, aux notions de joie et de plaisir.

#### Champs d'actions :

Cali vida a comme champs d'actions la santé dans toutes ses composantes (physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles), l'alimentation, l'habitat, l'éducation et l'écotourisme.

#### Activités proposées :

Cali vida propose des activités relevant de la santé, de l'éducation et de l'alimentation, en lien avec la qualité de vie et dans une optique de prévention : des conférences, des formations, des ateliers, des stages durant les vacances, des séminaires, des events, des écotrips à destination de particuliers (enfants, ados, adultes, seniors) à destination de professionnels (professionnels de la santé, de l'éducation, de la restauration...) et d'entreprises.

Ces activités, ces éco-événements se déroulent dans un environnement de qualité où l'alimentation présentée se veut équilibrée, saine voire bio.

**« Se former, s'informer, c'est déjà améliorer notre qualité de vie ! »**

**Cali vida** se concentre particulièrement sur l'aspect connaissances, partage et maintien des savoirs en envisageant trois pôles : l'alimentation et l'œnologie ; la communication à la fois liée à la posture et la voix, mais également la communication avec l'autre qui ne parle pas notre langue ; le développement des fonctions cognitives (parler, lire, écrire...), de la métacognition avec, comme outil, la gestion mentale (comment apprendre ? comment aider à apprendre ?).

**Cali vida** porte aussi son intérêt sur l'harmonie intérieure en proposant une formation sur la gestion d'émotions par les fleurs de Bach, des conférences sur le yoga... .

#### **Partenaires :**

**Cali vida** travaille avec de nombreux partenaires, tous acteurs impliqués dans le respect de l'environnement, de l'être humain.

**Cali vida** veut mettre en valeur les compétences de ses partenaires. Ils sont tous porteurs de savoirs, de savoir-faire ... de véritables artisans, désireux de partager leurs connaissances.

#### **Lieux :**

**Cali vida** est situé à Dalhem plus précisément à Feneur, voie du Thier, 19 au milieu de campagnes et de vergers.

Certaines de ses activités se déroulent dans le Pays de Herve, sur les communes de Dalhem, Blegny, Herve et Aubel, d'autres parfois en dehors des frontières.

**Cali vida** se déplace en milieu scolaire, dans les crèches, dans des centres de formation, en entreprises, au sein d'associations... .

#### **Naissance de Cali Vida :**

Après un cheminement personnel issu de réflexions autour de la conjoncture actuelle (pertes d'emplois, peu de perspectives d'emplois pour les jeunes en Wallonie, burn-out, dépressions, absentéisme, dégradations de l'environnement, ...) et de la pratique de ma profession paramédicale nourrie de rencontres avec des personnes atteintes de maladies neurologiques dégénératives, de maladies de société (maladies cardio-vasculaires, obésité, cancers, allergies, ...) est né le besoin de se recentrer sur la qualité de vie et d'emmener un maximum d'individus dans cette démarche.

### Origine du nom :

Cali vida est un néologisme, un mot-valise provenant de la contraction des mots espagnols « calidad de vida » se traduisant en français par les mots qualité de vie. Le mot tronqué « cali » a l'avantage d'être présent en partie et compris facilement dans plusieurs langues et le sens du mot espagnol « vida » est fort connu même des peuples anglo-saxons.

### Bénéfices :

Améliorer sa qualité de vie en adoptant de nouvelles habitudes saines de vie, en augmentant ses connaissances, en se ressourçant, en optant pour un mieux-être amène de multiples bénéfices et a pour répercussions :

- d'améliorer sa santé,
- de diminuer les frais de santé (consultations, médicaments...),
- d'augmenter son rendement et son efficacité au travail,
- de diminuer l'absentéisme,
- d'éviter la dépression, le burnout, les maladies,
- d'améliorer favorablement ses relations humaines.

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter soit par téléphone au 0478/80.32.35 soit par mail [genevieve.offermans@gmail.com](mailto:genevieve.offermans@gmail.com) ou [info@calivida.be](mailto:info@calivida.be) soit via le site [www.calivida.be](http://www.calivida.be) (actuellement en construction).