

Action 7

ESPACE GYM

PREAMBULE

Les mamans fréquentant le Centre social ne se tournent pas vers les clubs de gym pour différentes raisons (coût financier, disponibilité, image d'elles-même, public très différent dans les salles de gym, a priori sur leurs capacités).

La mise en place de cette activité au sein du Centre social se veut une première étape à la reprise en main de son corps.

Oser se mettre en difficulté devant d'autres, prendre soin de soi, avoir un objectif de mieux-être au quotidien. Le bien-être est l'objectif principal.

Toutes les semaines, l'animatrice propose une séance de Gym douce afin que les personnes puissent reprendre confiance en elle et faire une activité dans un cadre sécurisant.

OBJECTIFS DE L'ACTION :

- Proposer un temps pour prendre ou reprendre soin de son corps.
- Créer du lien à partir d'une activité intergénérationnelle.
- Introduire une notion de bien-être.

Public visé

Toute personne désirant pratiquer une activité sportive mais ne souhaitant pas fréquenter les clubs de gym pour différentes raisons (coût financier, disponibilité, image de soi,...)

Partenaires associés

Moyens

Humains :
1 agent de développement social
1 animatrice vacataire

Financiers :
Budget vacation du Centre Social

MODALITES DE L'ACTION	
Etapes	Echéancier
Communication, information auprès du public concerné Animation des séances hebdomadaires Organisation de sorties collective en fonction du souhait des participants pour engager une dynamique participative Évaluation annuelle	D'octobre à juin de chaque année

EVALUATION		
Objet	Indicateur	Outils
Fréquentation, assiduité	nombre de présences, établissement dans la salle	feuille de présence
Satisfaction des participants	parole des participants	accueil de la parole des participants
Notion de bien être, estime de soi, confiance en soi	évolution des comportements	observation
Dynamique collective	souhaits exprimés, Projets réalisés	nombre de projets collectifs réalisés (nombre de projets, ...)
Création de lien social	établissement	

PARTICIPATION	
Niveau actuel	Niveau visé
Consultation	Concertation