

## PROJET BIEN ETRE

### 1 HISTORIQUE ET ENJEUX POUR LA STRUCTURE

---

Au sein du Centre Social AMISC, il existe différentes actions d'information santé ou de prévention en direction des familles et des jeunes.

✚ **Des actions de prévention et d'information sur la santé** auprès des publics enfants, jeunes et adultes :

- Actions de prévention et d'information dès le plus jeune âge avec l'aide des parents dans les établissements scolaires :

- **Importance du petit déjeuner** à l'école élémentaire V. Hugo et les écoles préélémentaires Jean de la Fontaine et Charles Perrault.

- **Prévention des accidents domestiques** à l'école élémentaire V. Hugo.

- Depuis 2005 des projets de prévention et d'information auprès du public jeune, en y associant les parents et les différents partenaires acteurs du territoire :

- **Prévention des addictions** (tabac, alcool, cannabis, et nouvelles technologies) : groupes de parole de parents, séances d'informations collectives auprès des jeunes, forum d'information tout public.

- **Prévention du mal être** : écoutes individuelles des jeunes et des parents, séances d'information collective auprès des jeunes et des partenaires.

- **Relations filles/garçons** : groupes de paroles d'adolescents, séances d'information sur la contraception.

✚ **Des activités bien être et de loisirs** :

Suite à des initiatives d'habitants, nous avons développé en 2008 puis 2010 des ateliers de pratique d'activité détente et bien être (**relaxation, tai chi chuan, Yoga**).

Des activités de loisirs existent depuis de nombreuses années : (**promenade, randonnée, joueurs de cartes, broderie, tricot, etc...**)

Notre nouveau contrat de projet est également pour l'AMISC l'occasion de réfléchir à notre pratique et notre démarche pédagogique en direction des habitants. **Nous souhaitons développer un projet bien être avec l'implication d'un groupe d'habitants pour mettre en œuvre ce projet.**

« Les actions d'éducation pour la santé peuvent contribuer à la promotion de la santé dès l'instant où les démarches pédagogiques vont favoriser l'amélioration du bien être et la participation des usagers et habitants aux décisions qui concernent leur santé ».

---

## 2 - OBJECTIFS PRINCIPAUX

---

Permettre aux familles adhérentes du Centre Social AMISC de renforcer leurs compétences psychosociales , de développer leur estime de soi et leurs capacités à aller vers les autres.

→ **L'amélioration du bien être et le développement de la qualité de vie au niveau individuel et collectif.**

→ **La lutte contre l'exclusion et l'isolement.**

→ **La participation des usagers et habitants aux décisions qui concernent leur santé.**

## 3 - DEMARCHE METHODOLOGIQUE

---

Mise en place d'un groupe d'habitants pour être moteur sur ce sujet et construire avec l'équipe de professionnelles un projet sur le bien être (**commission Bien être**).

-Constitution du groupe au départ : 11 personnes inscrites issues des différents ateliers accompagnées de l'animatrice référente accueil-vie associative et de la directrice.

→ **La mise en œuvre d'une démarche participative qui permet aux différents acteurs d'agir sur leur environnement pour améliorer leur bien être.**

→ **Le développement de projets cohérents et respectueux des besoins et des rythmes biologiques des différents publics concernés par nos actions (enfants, jeunes, adultes et seniors).**

- Une 1<sup>ère</sup> étape : partager une réflexion commune sur le bien être et permettre aux participants de choisir des initiations à différents ateliers favorisant le bien être pour eux.

- Une 2<sup>ème</sup> étape du projet : définir ensemble un projet collectif leur permettant de s'impliquer et les aider à prendre confiance en eux.

## 4 - LE DEROULEMENT DE LA PREMIERE ETAPE DU PROJET

---

- 4 commissions ont été mises en place entre janvier et septembre 2015 réunissant entre 17 et 34 personnes, âgés de 26 à 74 ans.

Ces commissions ont eu pour objet de travail avec les bénévoles et les adhérents :

- Partager une réflexion commune sur le bien être et ses objectifs,

- Définir ensemble les attentes des membres de la commission : choisir les ateliers mis en place, leur durée, leur coût éventuel.

- Récolter des propositions d'initiation par le réseau de partenaires ou de membres adhérents sur différentes thématiques,

- Mettre en place une organisation et inscription sur les différents ateliers proposés.

Ateliers d'initiation, échanges de compétences, etc...

- Faire le Bilan des expériences menées et choix d'un projet collectif pour septembre 2015/juin 2016.

Bilan quantitatif :

- **110 participants dont 45 différents (22 de la commission bien être).**
- **8 ateliers différents proposés :**
  - Danse en ligne : 3 séances, 15 inscrits.
  - Yoga et gestion du stress : 2 x2 séances, 8 inscrits.
  - Aquagym : 4 séances, 12 inscrits.
  - Massage : 4 séances, 21 inscrits.
  - Relaxation : 2 séances, 15 inscrits.
  - Yoga du rire : 4 séances, 8 inscrits.
  - Beauté des mains : 2 séances : 16 inscrits.
  
- **Deux ateliers ont demandé une participation financière de deux et cinq euros.**
- **Deux « cafés rencontre » organisés par les membres de la commission (1 sur la prévention des cancers, 1 sur le handicap).**
- **23 séances différentes réalisées.**
- **Un questionnaire d'enquête réalisé auprès des participants.**
- **Un bilan avec les intervenants.**
- **Un bilan avec les membres de la commission.**
- **Un projet collectif initié par la commission pour 2015/2016 : se mettre en scène par une exposition photographique.**