

Répertoire santé bien-être



« LES RENDEZ-VOUS SANTÉ » :

Prendre soin de soi

BORDEAUX

CONTEXTE

Il s'agit d'un projet de promotion de la santé mené sur plusieurs années sur un secteur regroupant quatre quartiers prioritaires au titre de la politique de la ville. Une ou deux fois par an, une journée conviviale sur un thème de santé initie une action thématique déclinée ensuite dans les structures. Les thématiques abordées depuis 2007 ont été : le dépistage du cancer du sein, le sommeil, l'alimentation, le mal-être/bien-être (prendre soin de soi).

BUTS DE L'ACTION

- Améliorer l'accès à la prévention et à l'information de personnes en difficultés, soutenir les attitudes favorables à la santé.
- Offrir un espace convivial de rencontre, d'échanges collectifs.
- Faciliter l'accès aux structures de prévention, de loisirs, de soins...

DÉROULEMENT

En 2009, les partenaires du projet « Les rendez-vous santé de Bordeaux Nord », après consultation de leur public, se sont mobilisés autour de la problématique du mal-être : 120 personnes ont participé à la journée phare de l'action « Prendre soin de soi ou comment se sentir mieux au quotidien » qui était organisée en trois temps :

- Le matin : échanges sur les situations de mal-être et sur les possibilités de mieux-être à l'aide du Théâtre de l'Opprimé (courtes saynètes, invitation du public à proposer des pistes pour inverser les rôles, soulager le personnage en difficulté...), intervention d'un psychologue. En fin de matinée : présentation des ressources locales en matière de bien-être (dont certaines à expérimenter après le déjeuner).
- Partage du déjeuner préparé par les participants (chacun apporte un plat préparé collectivement ou individuellement).

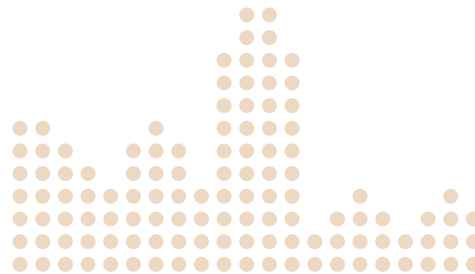
- L'après-midi : ateliers de découverte de diverses activités de détente (massage, soins du visage, expression corporelle, sophrologie, tai-chi, bricolage, réalisation de bouquets et de *smoothies*).

Suite à cette journée, un *Répertoire bien-être* recensant les ressources locales (critères d'accessibilité géographique et financière des activités) a été remis à chaque participant. Un parcours découverte des différents lieux ressources a également été organisé, ainsi qu'un groupe régulier de randonnées urbaines. De nombreux « effets secondaires » à moyen terme ont été repérés par les professionnels sur le public qu'ils accompagnent : une prise de conscience, la libération de la parole, des engagements sur des activités de loisirs ou de bénévolat...

Une deuxième journée sur ce même thème sera organisée cinq mois après la première afin de maintenir ainsi la dynamique engagée.

PARTENAIRES

Centres sociaux, assistantes sociales de la CRAM, Association de médiation interculturelle en santé, Ville.



Ville de Bordeaux, Direction du développement social urbain, Place Pey-Berland, 33000 BORDEAUX

- Véronique FAYET (élue)
- Marion CLAIR

m.clair@mairie-bordeaux.fr

05 56 10 20 30
05 56 10 33 96