

**Proposition d'action** pour l'ouvrage à l'occasion des 25 ans du RFVS-OMS en 2015

## **Nom : "COLLECTIF SANTE BIEN-ETRE"**

### 1. Contexte

Dans le cadre du programme de promotion de la santé de la ville, une action a été initiée en 2013 pour permettre aux habitants de se rendre acteurs de leur santé : les collectifs bien-être.

### 2. But

Le but de l'action était à l'origine de : recueillir et approfondir des points de vue de citoyens et des suggestions, de créer du lien (population, élus et professionnels) et faire aboutir des actions négociées pour la santé de la population. Animé par une personne ressource de l'IREPS, ce collectif d'habitants avait pour premier objectif d'animer une journée du forum santé organisée par la ville.

### 3. Déroulement

Le collectif d'habitants s'est réuni à plusieurs reprises pour créer la journée du forum en 2014. Le programme a été le suivant :

10h30 à 11h : Qi gong et Tai chi de l'association Spirale et jeux d'écriture sur le bien-être et la bonne santé.

11h à 11h30 : Wakamé de l'association de la Polle.

11h30-12h, Chorale du collectif Santé Bien-Etre

12h-13h, Bar à salades / cocktails de fruits et de légumes

13h30-14h30 Espace détente et attention à soi :

- Atelier sieste, avec lecture chuchotée pour faciliter l'endormissement, animé par Didier Charuel,
- Atelier massage du visage par l'association de la Polle,
- Atelier de sophrologie par l'association de la Polle,
- Atelier sur l'attention aux sensations avec Passeurs de rêve,
- Ateliers de mandalas par l'association de la Polle.

14h30-15h30, Conférence sur la Communication non violente de l'association Spirale.

15h30-17h :

- Promenade en ville décalée à travers les parcs de la ville (environ 3 km), animée par Didier Charuel
- Activités physiques, salle des fêtes
  - 15h30- 16h : Pilates de l'association de la Polle,
  - 16h- 16h30 : Zumba de l'association de la Polle.
  - 16h30- 17h : Danses orientales de l'association de la Polle.

17h, Restitution des jeux d'écritures : lecture par les auteurs ou les membres du collectif

17h45, Réflexion théâtralisée *Alcool* interprétée par la compagnie Le rhino l'a vu

18h45, Clôture en chanson avec la chorale du collectif Santé Bien-être.

Cette journée organisée par le collectif a été la plus fréquentée dans la semaine, dans la mesure où 700 habitants ont été comptabilisés sur cette seule journée. Après cette journée le collectif a proposé de créer une association, permettant de légitimer leurs actions. L'association a été créée le 3 février 2015 et compte une cinquantaine de membres.

### 4. Partenaires principaux

Les habitants qui se sont regroupés en association.

L'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé de Basse-Normandie (IREPS BN).

### 5. Pour plus d'information

Ville de Cherbourg-Octeville – Direction de la solidarité

Espace Brassens – 19 rue du Général de Gaulle – BP 67 – 50130 Cherbourg-Octeville

N° : 02.33.87.87.19.

Frederic BASTIAN (élu), frederic.bastian@ville-cherbourg.fr

Florence DUBOIS, florence.dubois@ville-cherbourg.fr