

Solidarité

Prévention santé

Prendre soin de soi... et être en meilleure santé

Une série d'ateliers intitulée "Mon quartier, ma santé", portant sur les activités physiques, la nutrition et l'image de soi, est proposée aux habitants des quartiers prioritaires.

"Deux ateliers pour prendre soin de moi et passer des moments sympas et sans tracas !" annonce la plaquette diffusée pour faire

la promotion de l'action "Mon quartier, ma santé". Et c'est en effet dans un esprit convivial de partage d'expériences, de respect et de bienveillance les uns envers les autres, que se déroulent ces ateliers, chaque mercredi jusqu'en février 2019, au centre social St-Exupéry. Une semaine est consacrée à l'activité physique : animé par l'association Profession Sport et Loisirs 24, l'atelier "Activ'Mouv" invite chaque participant à évaluer ses propres conditions physiques (avec un test d'effort réalisé en début et en fin de cycle permettant de mesurer les progrès... pour s'encourager à continuer !), et à découvrir et tester des activités adaptées. Après cela, les animateurs proposeront l'aménagement d'un parcours santé au sein même du quartier, avec la concours actif des participants. L'idée ? Adopter les bienfaits de l'activité physique en utilisant autrement l'espace et les structures à disposition immédiate !

L'atelier proposé en alternance abordera les thèmes de la nutrition et de l'image de soi, avec Martine Sibert, de l'IREPS Nouvelle-Aquitaine. "Ce ne sera pas un cours ! prévient-elle. L'objectif sera d'échanger très librement autour de la nutrition, facteur très important d'une bonne santé. Régime et poids, plaisirs et émotions : l'alimentation c'est aussi tout cela et renvoie donc à l'image de soi". La question de l'influence des publicités alimentaires sera aussi posée... le tout avec l'objectif final de permettre à chacun de développer des habitudes de vie saines et de renforcer l'estime de soi.

À noter : les habitants intéressés peuvent rejoindre le programme à tout moment ! Il suffit de prendre contact avec l'un des partenaires locaux du projet : Centre social Saint-Exupéry, 05.53.45.60.30 ou Hélène D'Angélis, infirmière au Chemin, 05.53.46.31.04.

Le projet "Mon quartier, ma santé" est piloté par l'animatrice de santé publique de l'hôpital de Périgueux et la coordinatrice santé et lutte contre les discriminations du Grand Périgueux. Il est financé par l'Agence régionale de santé. Organisé à Chamières et sur la boucle de l'Isle, il vise à rappeler l'importance de la santé dans des quartiers où la précarité limite souvent l'accès à la prévention et aux soins. Le projet a été imaginé avec la participation des habitants et des partenaires locaux, dans le cadre de l'Atelier Santé Ville (ASV) du Grand Périgueux. L'ASV est un dispositif de la Politique de la ville pour la promotion d'actions de santé de proximité, dans lesquelles les habitants sont impliqués.



Artiste en résidence rue Romain-Rolland dans le cadre du projet Vagabondage 932, Troubs a créé le visuel qui accompagne le projet.