



Rapport d'activité 2015

De l'idée à la concrétisation...



RAPPORT MORAL

Je suis heureux d'officialiser la création de l'association **Sens & Savoirs**. Cette création est le fruit d'une réflexion menée par les membres du bureau et l'aboutissement de séances de travail qui ont permis d'en définir les valeurs, la philosophie et l'orientation des premières années d'exercice.

Le bilan de 2015 est très positif :

- * Afin de donner vie au projet associatif tel que nous l'avons imaginé, nous avons **embauché** 2 salariées : une diététicienne-nutritionniste-chargée de projet et une chef de projet en organisation et communication ;
- * Peu à peu, nous avons constitué un **réseau d'experts** et de **partenaires** grâce auxquels nous mettons en place des actions en cohérence avec notre volonté de réduire les inégalités sociales et de santé ;
- * Les projets que nous avons déposés ont obtenu le **soutien financier** de l'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes et de la fondation Guy Demarle.

Avec eux, nous partageons une vision de l'alimentation qui allie plaisir et santé. Nous les remercions chaleureusement pour la confiance qu'ils nous témoignent en nous accompagnant dès nos débuts.

Nous sommes reconnaissants à celles et ceux qui ont cru en notre projet et qui nous ont apporté leur soutien en adhérant à l'association. Leur contribution nous donne les moyens de poursuivre nos actions et d'en développer de nouvelles en toute indépendance.

En **2016**...

Nous allons agrandir l'équipe, recruter deux diététicien(ne)s-nutritionnistes et accueillir de nouveaux membres au sein du Bureau.

Nous allons enrichir notre pratique professionnelle.

Dans quels buts ?

- * Construire une relation pérenne avec nos publics et partenaires ;
- * Croiser les regards pour évaluer nos interventions ;
- * Elargir notre champ d'actions ;
- * Optimiser notre démarche d'amélioration continue.
- * Progresser dans nos techniques d'animation et notre méthodologie ;
- * Renforcer la visibilité et la légitimité de l'association sur le territoire.

En route vers notre développement...

Michaël Pelletier
Président

Une association en devenir

Sens & Savoirs est une association loi 1901, à but non lucratif, de **prévention** et de **promotion** de la **santé**, regroupant professionnels, bénéficiaires et bénévoles.

Elle a été créée afin de réunir en faisceau des volontés individuelles pour défendre une conviction commune et réaliser un projet collectif : *permettre au plus grand nombre d'être acteur de sa santé grâce à un accompagnement ciblé et personnalisé.*

Nous intervenons dans les domaines de **l'alimentation**, la **nutrition**, la **santé**, les **rythmes de vie** (sommeil, activité physique, bien-être, environnement, relaxation...).

Nous accompagnons des structures des secteurs public, associatif et privé, des collectivités locales et touchons un large public (de façon directe ou indirecte) : tout-petits, enfants, adolescents, adultes, parents, seniors, personnes porteuses de handicap...

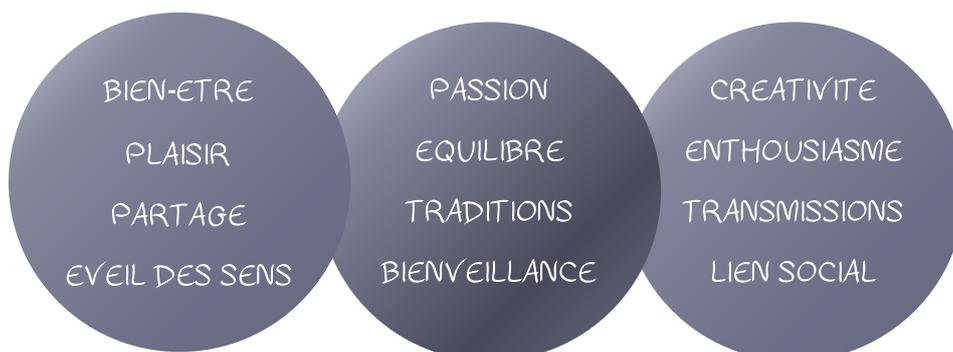
Nous nous appuyons sur un réseau de professionnels pluridisciplinaires pour monter des projets de prévention cohérents et reliés aux problématiques de santé.

Au travers de chaque intervention mais aussi des liens que nous tissons avec les structures comme les publics, nous faisons évoluer notre pratique et notre vision de la nutrition.

Convaincus qu'alimentation-santé et alimentation-plaisir sont étroitement liées, nous percevons la santé comme une ressource de la vie quotidienne.

Au cœur de notre philosophie

- * **A**ccompagner les bénéficiaires dans l'évolution de leurs habitudes de vie (gestion des émotions, estime de soi, écoute des besoins et du corps...).
- * **A**pprendre à chacun à respecter son corps et à écouter ses besoins.
- * **P**rendre en considération les diversités culturelles et familiales, les modes de vie.
- * **P**rivilegier l'accès aux soins.
- * **P**romouvoir les bienfaits d'une alimentation saine et savoureuse axée sur le plaisir et le partage.
- * **S'**appuyer sur une approche globale et psychologique prenant en considération les déterminants de la santé.
- * **V**aloriser les savoirs, savoir-faire et savoir-être.



Des projets pour une santé durable

L'association s'appuie sur une méthodologie de projets en santé publique pour concevoir des actions pertinentes et adaptées aux besoins des bénéficiaires.

A travers nos projets, nous cherchons à :

- **renforcer** l'action communautaire,
- **développer** les aptitudes individuelles,
- **favoriser** l'accès à une vie saine et productive,
- **accompagner** l'évolution des comportements et des pratiques, auprès des professionnels comme des particuliers.

En 2015, nous avons initié deux projets grâce à leur soutien financier.



"**Mangeons sain - Vivons bien**" est un projet qui a pour thème "Santé et Environnement".

Il vise à :

- **sensibiliser** les bénéficiaires au lien entre préservation des milieux et préservation d'un environnement sain, étroitement corrélés au maintien de la santé de chacun,
- **inciter** les enfants et leur famille à adopter des gestes éco-citoyens,
- **transmettre** des outils et techniques aux professionnels des structures qui participent au projet, afin d'accompagner la mise en place d'actions en santé environnementale.

Il se déroule d'octobre 2015 à juin 2016, sur les communes de Vaulx-en-Velin et Villeurbanne. Destiné à des enfants de 8 à 12 ans et à leur famille, le projet se compose d'ateliers pédagogiques sur des thèmes connexes à celui de l'environnement (pollution intérieure et extérieure, jardinage, alimentation, qualité de l'air, rythmes de vie...).

L'un des ateliers a pour objectif le tournage de publicités dont les scénarios sont écrits par les enfants. Ils ont le choix entre plusieurs sujets pour concevoir leur vidéo : le gaspillage alimentaire, la saisonnalité, l'activité physique, le "fait maison"...

Les vidéos sont projetées aux familles lors d'un temps festif qui viendra clôturer le programme.

Petit aperçu des séances 2015 : ateliers de cuisine et de jardinage avec les enfants



Aux petits soins pour nos bambins ! est un projet qui a pour thèmes "Petite enfance - Alimentation - Corpulence - Activité Physique".

Il vise à :

- **favoriser** l'estime de soi chez le jeune enfant,
- **valoriser** l'identité de l'enfant et de son entourage familial jusqu'à la découverte de l'autre, du plaisir et de son environnement naturel,
- **soutenir** la construction harmonieuse des liens familiaux,
- **renforcer** la confiance en soi des parents.

Il a été initié en 2015 mais les ateliers se déroulent durant l'année 2016, sur la commune de Pierre-Bénite.

Il alterne des ateliers pédagogiques sur les thèmes de l'alimentation (animés par des diététiciennes-nutritionnistes) et de l'activité physique (animés par des psychomotriciens), auprès d'enfants de 0 à 6 ans et de leur famille.

Des séances de sensibilisation sur ces deux thèmes, destinés aux professionnels de la petite enfance, viennent compléter les ateliers afin de faciliter la mise en place d'actions à l'issue du programme.

Une troisième thématique fait l'objet de séances d'information destinés aux futurs et jeunes parents : l'allaitement maternel.

Ces interventions, animées par des professionnels de l'association Information Pour l'Allaitement, ont pour objectifs de :

- **répondre** aux questions des parents (position, fréquence, durée, reprise d'une activité, idées reçues...),
- **protéger, promouvoir et soutenir** l'allaitement,
- permettre aux parents d'**échanger** et de **partager** leur expérience.

Nous évoquerons plus longuement ces deux projets (bilan qualitatif et quantitatif, reportages photos) dans le rapport d'activité 2016.

Des ateliers pour tous

Au cours des ateliers que nous animons, nous avons à cœur d'accompagner les publics afin de favoriser l'évolution de leurs comportements et de leurs pratiques pour un mieux-être au quotidien. Nos ateliers peuvent varier tant par leur forme : **forums, temps d'échanges, stands, cafés-débats...** que par leur contenu.

Les thèmes que nous abordons sont en lien avec l'alimentation :

- Activité physique,
- Idées reçues sur l'alimentation,
- Equilibre alimentaire et plaisir de manger,
- Hygiène et sécurité,
- Maladies chroniques,
- Milieu environnemental,
- Publicités et habitudes de consommation,
- Parentalité,
- Sommeil...

* Pass'sport santé

- ▶ Structure(s) : Mairie - Villeurbanne
- ▶ Public(s) : 20 enfants (8-10 ans) et leurs parents
- ▶ Thème(s) : Prévention et prise en charge de l'obésité infantile
- ▶ Modalité(s) pédagogique(s) : Temps d'échanges.
- ▶ Objectif(s) :
 - ✓ Développer la capacité de chacun à agir sur sa santé.
 - ✓ Donner les connaissances nécessaires afin de permettre aux bénéficiaires de faire des choix éclairés en matière d'alimentation.
 - ✓ Informer sur le goûter équilibré, l'influence de l'industrie agro-alimentaire et de la publicité.
 - ✓ Parentalité : apprendre à poser des limites.
 - ✓ Sensibiliser aux bienfaits d'une alimentation équilibrée.

* Alimentation et plaisir

- ▶ Structure(s) : Caisse Mutuelle Complémentaire et d'Action Sociale (CMCAS) - Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières (CAMIEG) - Villeurbanne.
- ▶ Public(s) : Adultes - Seniors.
- ▶ Thème(s) : Equilibre alimentaire, pathologies en lien à l'alimentation et au mode de vie.
- ▶ Modalité(s) pédagogique (s) : Temps d'échanges.
- ▶ Objectif(s) :
 - ✓ Sensibiliser les participants à la notion d'équilibre alimentaire, aux bienfaits sur la santé de la pratique d'une activité physique régulière et d'une bonne hygiène de vie (sommeil, gestion du stress).

★ Pique-nique gourmand

- ▶ Structure(s) : Grand Parc de Miribel-Jonage - Vaulx-en-Velin.
 - ▶ Public(s) : 96 enfants (7-13 ans).
 - ▶ Thème(s) : Pique-nique équilibré.
 - ▶ Modalité(s) pédagogique(s) : Atelier de cuisine + temps d'échanges + dégustation.
 - ▶ Objectif(s) :
 - ✓ (Re)découvrir le plaisir de manger sainement, simplement, pour gagner en qualité de vie.
 - ✓ Développer des compétences psychosociales.
 - ✓ Favoriser l'estime de soi, la prise de conscience de son corps.
 - ✓ Favoriser les échanges inter-quartiers, ouvrir sur l'extérieur.
 - ✓ Inciter les enfants à adopter des gestes éco-citoyen.
 - ✓ Sensibiliser les enfants aux bienfaits d'une alimentation équilibrée en élaborant des menus avec des produits du jardin et des ingrédients de saison.
 - ✓ Valoriser la mixité culturelle à partir de recettes inspirées des différentes cultures.
-

★ Le diabète, parlons-en !

- ▶ Structure(s) : Mairie - Villeurbanne.
 - ▶ Public(s) : Grand public.
 - ▶ Thème(s) : Le diabète et ses impacts sur notre quotidien.
 - ▶ Modalité(s) pédagogique(s) : Temps d'échanges.
 - ▶ Objectif(s) :
 - ✓ Acquérir de nouvelles connaissances afin de faire des choix éclairés en matière d'alimentation.
 - ✓ Développer la capacité de chacun à agir sur sa santé.
 - ✓ Informer sur la prévention du diabète.
 - ✓ Sensibiliser aux bienfaits d'une alimentation équilibrée.
-

★ Nutri'sport

- ▶ Structure(s) : Centre de vacances du Centre Communal Action Sociale - Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières (CAMIEG) - Villeurbanne.
- ▶ Public(s) : 60 enfants (9 - 11 ans).
- ▶ Thème(s) : Equilibre alimentaire, activité physique, marketing alimentaire.
- ▶ Modalité(s) pédagogique (s) : Ateliers ludo-éducatifs.
- ▶ Objectif(s) :
 - ✓ Sensibiliser les enfants aux bienfaits pour leur santé de manger équilibré et de pratiquer une activité physique régulière.
 - ✓ Aiguiser leur esprit critique en leur faisant prendre conscience des impacts des publicités alimentaires sur leurs habitudes de consommation.
 - ✓ Transmettre des connaissances en vue d'élaborer un pique-nique équilibré.

Retrouvons-nous l'année prochaine !



Pour une alimentation saine et savoureuse

2, rue Gérard Maire
69100 Villeurbanne

infos@sensetsavoirs.com

Suivez notre actualité sur : www.sensetsavoirs.com

