ACTION

Environnement, environnes-nous !

Nature et Santé Alimentation et Agriculture

Mots clés

bienfaits de la nature consommation transition écologique

Descriptif, résumé de l'action ou du projet d'ESE mené

Le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) est un lieu au sein les personnes en situation de handicap psychique sont invités à prendre en main leur projet associatif. Les réflexions se partagent et les projets et les actions s'y co-construisent. Le public accueilli vit en autonomie pour la majorité, mais reste en rupture de vie sociale, familiale pour la plupart, et professionnelle. Par adhésion volontaire, il fréquente le GEM pour rompre la solitude et y trouver des repères dans le "prendre soin de soi" et vivre bien dans son milieu de vie, autant de réflexes mis à mal par la pathologie et ses spécificités.

En amont de la période de crise sanitaire, le GEM Lo Fogatel avait entamé une démarche d'actions sur la prise en compte de l'environnement, les adhérents affichant une volonté d'agir face au péril environnemental largement médiatisé et qui les touche (que puis je faire à mon niveau, au quotidien, que pourrions nous faire collectivement au GEM?) avec des réponses explorés avec des partenaires locaux (COVALDEM par exemple), et enfin sur la nécessité de bien manger avec des pistes de recherches explorées avec le réseau CIVAM, les marchés locaux, les visites de fermes, la connaissance de son propre environnement.

La crise sanitaire a été une étape difficile, son effet anxiogène a eu des répercussions sur les pratiques alimentaires et la difficulté de maintenir un bien être dans le "bien bouger, bien manger, bien dormir, sortir". La prise de poids, l'abandon de la confection de repas pour certains, laissant place au grignotage, nous a permis de constater la nécessité de repositionner des actions autour du bien être et du respect de soi, de sa qualité de vie, de son rapport à l'alimentation.

Partant de ce constat et à l'écoute de ce besoin exprimé collectivement de retrouver une dynamique et un équilibre, nous avons construit au GEM un projet de réflexions et d'actions autour des conditions d'une bonne alimentation, d'une vie saine dont le GEM (via le groupe) et la pair aidance peuvent être un moteur de motivation.

Le projet "environnement, environnes-nous" a consisté à prendre connaissance, par le biais de sorties nature et cueillette, de visites de fermes, de son environnement géographique proche ainsi des productions locales alimentaires s'y trouvant. Ces moments de rencontres et de découvertes vivants, alliant plaisir et évasion ont permis d'aborder de façon concrète une prise en main de ce collectif des conditions de son alimentation, de la connaissance et du respect de son environnement : manger mieux et avec plaisir, la convivialité et la rencontre mais aussi créer un autre lien avec les aliments, leurs origines, la saisonnalité et nos besoins, avec le soutien de professionnel de la santé, et d'intervenants. La réalisation collective d'une carte départemental des productions locales repérées et connues ou encore en curiosité, le repérage physique d'espace d'achats,

Mise à jour de cette page :
15/11/2023

Personne contact

Cathy
Embry
Animatrice
gemcarcassonne@outlook.fr
0951351096

Adresse

GEM LO FOGATEL
67 allée d'Iéna
11000 CARCASSONNE
France

Consulter la carte des actions

Porteur

- **GEM LO FOGATEL** *11000 CARCASSONNE*

(sorties marchés et lieux de vente de productions locales) a permis de révéler des connaissances et des curiosités. La réalisation de plans alimentaires à mettre en œuvre au sein du GEM par des ateliers nutrition, des temps d'échanges collectifs pour en parler et évaluer avec des groupes de paroles, la réalisation d'un espace jardinage et découverte des plantes aromatiques "mon petit jardin en ville", des sorties de nettoyage de la nature associés à d'autres associations, ont contribué à instaurer des habitudes de fonctionnement quotidien, des savoir-faire en oeuvre et des savoir-être.

Ce projet a été financé par la DRAAF Occitanie dans le cadre de l'appel à projet du PRSE 3 Occitanie.

Galerie

Crédit:	Crédit:	Crédit:	Crédit:
Auteur inconnu	Auteur inconnu	Auteur inconnu	Auteur inconnu
Licence:	**Licence:**	**Licence:**	**Licence:**
CC-by-SA	CC-by-SA	CC-by-SA	CC-by-SA

Les difficultés rencontrées et/ou les réussites à valoriser

Toutes les actions menées dans le cadre de ce projet ont permis :

- de mettre en place des moments qui ont fédérés les adhérents
- de vivre de la convivialité
- de découvrir des milieux de l'environnement proche de la ville de Carcassonne et d'en apprécier la diversité.
- de sortir, respirer, s'oxygéner et s'apaiser dans la nature, ce qui a représenté un aspect très positif face aux angoisses liées aux pathologies psychiques dont souffrent les adhérents.

La durée de l'action a permis à la fois d'intégrer des moments favorisant :

- L'expression libre aux travers des ateliers tels théâtre groupe de paroles, poterie, etc....
- La découverte, la rencontre et l'échange, d'en éprouver la richesse de l'échange et de l'apprentissage de connaissance.
- De travailler en profondeur, sur la problématique Alimentaire dans toute sa dimension : Quoi, que choisir, combien, où ?
- Et surtout d'être dans le faire en ateliers collectifs repas , Et d'être dans le plaisir de manger ensemble !

Les limites d'une telle action résident dans la prise en compte qu'une telle action s'inscrit dans le temps, demande des pratiques redondantes même si elle procure le plaisir de découvertes sans cesse renouvelées et pour une structure comme le GEM d'intégrer au fil des arrivées de nouveaux ces préoccupations parfois encore loin des préoccupations d'un quotidien fragilisé par les troubles des pathologies.

Elle a créé des réflexes nouveau et une volonté de poursuite. Elle a amené au sein du collectif des réflexes adoptés dans les rythmes de vie quotidienne, face à la confection de repas, face à l'originalité des repas à confectionner, face à la curiosité des sorties nature qui restent un grand besoin de créer du lien et du contact avec l'extérieur et les milieux naturels et agricoles.

Elle reste très positive dans la co construction des projets résultant de la participation et de l'adhésion volontaire des adhérents du GEM.

Elle a amené une ouverture vers des partenariats nouveaux dans le monde de l'éducation à l'environnement pour une association dont l'objet tourne autour du bien être de personnes en situation de handicap. C'est une inclusion qui a trouvé tout son sens autour du prendre soin de l'intérieur vers l'extérieur.

Fichier attaché

Télécharger le fichier bilan d'activités environnement environnes-nous.pdf

Informations sur l'action

Publics/participants

— Publics spécifiques (handicap, milieu fermé ...)

Publics - précisions: HANDICAP PSYCHIQUE

Date de réalisation / période de réalisation

— mar 01/06/2021 - 12:00 - lun 30/10/2023 - 12:00

Parties prenantes, partenaires du projet ou de l'action

— DRAAF Occitanie

Financeurs

— DRAAF Occitanie