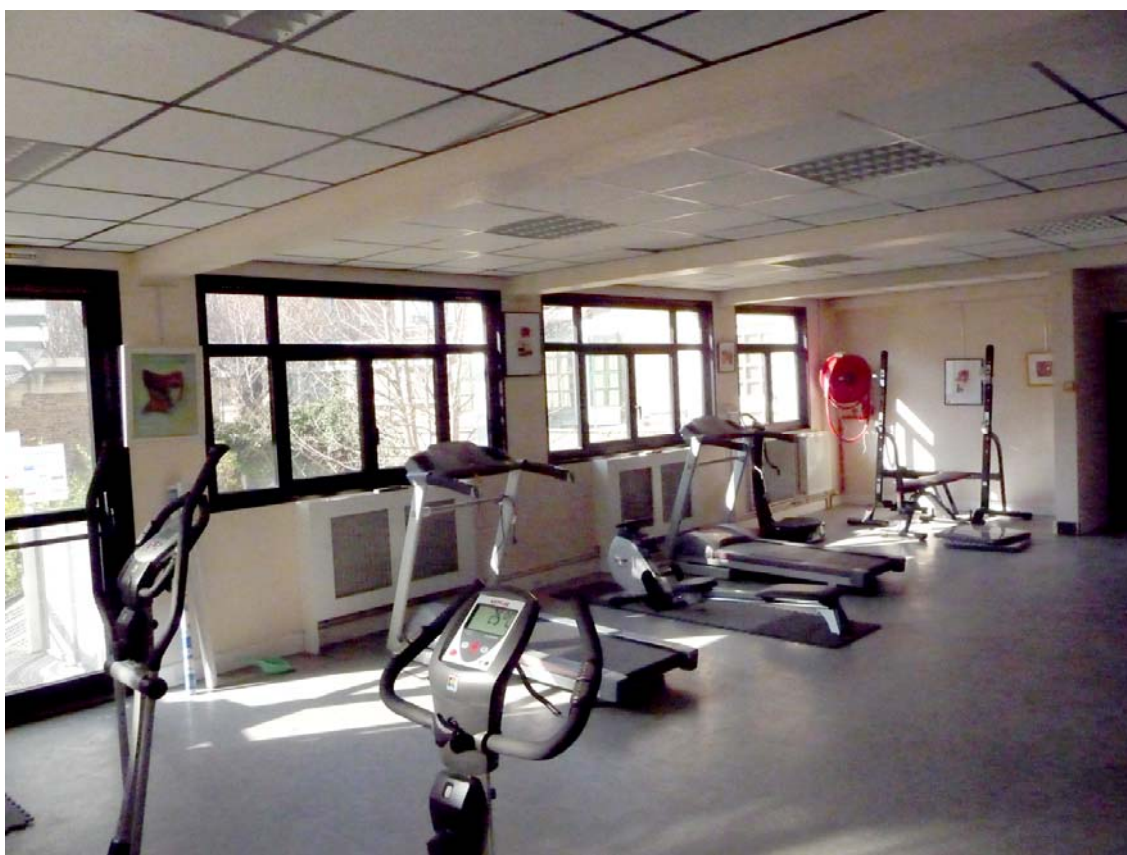




RAPPORT D'ACTIVITE

2010

Salle de sport et action santé à l'espace du
Pré Saint Gervais



TEMOIGNAGE

M. et Mme B :

M. fréquente le cyber espace du PSG depuis environ un an et c'est Sylvie qui l'a informé de la possibilité de faire du sport et depuis l'ouverture de la salle il y vient régulièrement. Sa femme travaille à domicile et comme elle bouge très peu il lui a parlé de la salle et du fait qu'il y avait des femmes qui y venaient.

« C'est formidable, il y a un grand choix de machines, on a un entraînement individualisé. A chaque séance le moniteur nous demande quelles sensations on a eut pendant la semaine et comme il nous connaît bien il nous propose des exercices adaptés, on progresse vite ; en plus le fait d'être en groupe nous stimule et on ne voit pas le temps passer ».

« On vient le jeudi, c'est plutôt des jeunes seniors ou des gens au chômage avec des trous dans la journée. Ailleurs on ne pourrait pas se le payer »



Les peintures insérées dans ce rapport ont été réalisées à Créartis (action d'expression et d'apprentissage artistique), suite à l'événement «l'Emmaussienne» d'après photos de cet événement.

La question de l'activité physique au sein de l'association est une question centrale qui doit être portée par tous. Son développement passe par la mutualisation entre les services, des moyens humains, matériels et financiers.

Pour le CHRS Prost, la santé est un des axes prioritaire de l'accompagnement individuel ; en effet de nombreux résidents sont « abîmés » et la prise en compte de cet élément facilite l'insertion sociale et professionnelle : Avoir une bonne santé, challenge nécessitant un multi accompagnement/orientation : créartis, cyberspace, jardin, salle de sport, médecins...

Dans le cadre du projet Manger Bouger, la promotion de l'activité physique au sein de l'association a été initiée et 2 salles de sport ont été ouvertes, dont l'une à l'Espace Rencontre du Pré Saint Gervais.

Cette action a été menée en partenariat avec la Fondation EPMM Sports pour tous avec les objectifs suivants : Une vingtaine de personnes ont pu en profiter.

I - Objectifs :

- Créer du lien social entre les résidents et l'équipe autour de l'activité physique ;
- Lutter contre la sédentarité des adultes en situation de précarité ;
- Améliorer l'état de santé des adultes en situation précaire par la promotion de l'activité physique.
- Favoriser la reconstruction de soi des adultes en situation précaire grâce à des activités liées à l'activité physique.



II - Synthèse de l'action sportive :

Il s'agit de permettre aux hébergés de pratiquer une activité physique régulière, avec une séance de deux heures par semaine, séance de renforcement musculaire ou de gymnastique douce :

- de découvrir ou redécouvrir l'activité physique, ses bienfaits et son importance pour la santé, l'hygiène de vie, le bien être physique et psychologique ...
- de permettre à ces personnes de faire une activité qui les change du quotidien, qui les détende, qui leur permet de décompresser et surtout de partager un moment convivial avec les autres sportifs.

En effet, le premier objectif est de favoriser le lien social à travers la pratique d'une activité physique. La salle de sport est un lieu de partage (d'efforts, d'idées, de points de vue...) et de discussions. Cela permet aux personnes de faire connaissance et d'échanger sur des sujets différents de ceux du quotidien.

III - Bilan organisationnel :

Très positif. En effet, depuis que ce projet a commencé, le nombre de participants et participantes a augmenté. Les personnes sont très motivées et ne demandent qu'à continuer et poursuivre cette action. Par conséquent, il est plus facile d'organiser les séances, qu'elles soient collectives ou individuelles. Il y a toujours au moins deux personnes présentes dans la salle de sport.



IV - Bilan des interventions :

Très positif également, étant donné qu'il y a plus de pratiquants, il est plus facile et agréable pour l'intervenant d'intervenir. De plus, une relation particulière s'est installée entre l'animateur et les hébergés qui s'appuie sur la confiance et l'empathie de chacun.



V - Bilan de l'animateur :

Points positifs :

- Une grande salle sur place.
- La qualité du matériel.
- Il y a un vrai suivi des pratiquants car ils sont présents toutes les semaines et un lien particulier s'est créé entre les différents pratiquants. En effet, à chaque séance, les sportifs discutent, s'aident et surtout s'encouragent mutuellement.

Points négatifs et à améliorer :

- Pas encore assez de personnes présentes.
- Pas assez de communication et d'information sur l'activité physique au sein des structures.



Propositions d'amélioration :

- Développer la communication sur les activités au sein des centres Emmaüs. En effet, seuls 6 services ont adressé des personnes.

Perspectives :

- Poursuivre notre action car les pratiquants souhaitent cette animation.
- Développer la progression des personnes qui viennent pratiquer pour qu'elles gardent leur enthousiasme et leur motivation.
- Intervenir dans d'autres centres Emmaüs.

En guise de conclusion

Il est toujours aussi enrichissant de travailler avec les personnes qui participent, elles sont de plus en plus nombreuses à venir.

Les personnes sont toujours aussi motivées et expriment vraiment leurs besoins de pratiquer une activité physique. La relation qui s'est créée est toujours aussi agréable qu'elle soit entre les participants ou entre les participants et l'animatrice.

C'est une animation à pérenniser car les pratiquants viennent régulièrement et souhaitent que celle-ci continue. Il serait très bénéfique pour les personnes de continuer à pratiquer une activité physique avec cette régularité, tant pour leur santé que pour les liens qui se sont créés. De plus, ce sont des personnes qui ont des difficultés à avoir une régularité pour une activité à l'extérieur, il serait donc judicieux de poursuivre cette action.

Pour permettre à des personnes de venir, il serait intéressant de se rappeler l'expérience « Emmaussienne » qui avait permis de dynamiser des individus par l'effet de groupe, alors les inscriptions à la salle de sport y était plus nombreuses. Nous avons remarqué également que la non pérennisation de la salle avait pour conséquence de stopper les bonnes volontés sportives. L'association EPMM nous a octroyé pour 2011 un jour régulier, ce qui est tout à fait intéressant. Toutefois des travaux d'humanisation vont se faire au Pré Saint Gervais rendant l'accès à la salle impossible. Fort de nos expériences au sein de l'association, après les travaux nous pourrons établir des pistes de viabilité et de communication intéressantes... mais en 2012.

BILAN ACTION SANTE

Service : Espace du Pré Saint Gervais

Titre de l'action santé : Salle de sport et diverses actions autour de la santé

Rappel des objectifs : prise en compte de la santé dans toutes ses dimensions physique et psychologique ...(sport ,nutrition, action culturelle, jardinage..)

Type de l'action / modalités d'intervention

1- Accompagnements individuels

Consultations médicales (nombre et motifs)

Concernant la salle de sport un certificat médical est nécessaire, ce qui permet à certains d'établir un contact avec un médecin.

Suivant certaines pathologies les personnes sont orientées accompagnées vers des spécialistes. Une dizaine de résidents étaient suivis régulièrement par un médecin traitant et l'orientation vers un bilan ne s'avérait pas nécessaire. Certains refusent d'adhérer à cette démarche pendant toute la durée de leur séjour. Peur du médecin ? des résultats...?

Nous avons accompagné un de nos résidents édentés vers un cabinet dentaire ; il a pu quitter le CHRS avec 2 appareils dentaires et ainsi entamer des recherches d'emploi avec davantage de confiance en lui.

Un autre de nos résidents a fait un sevrage à l'hôpital Avicenne et les nombreuses démarches vers les spécialistes a permis d'instruire un dossier MDPH et d'obtenir la reconnaissance du statut de travailleur handicapé.

Nombre de bilans de santé : Nous proposons à tous les résidents de faire un bilan de santé, une dizaine de personnes ont été orientées vers un bilan de santé en 2010. Depuis 2009, nous orientons les résidents vers le centre IPC à Paris qui permet de faire un bilan de santé gratuit avec une prise en charge relativement claire et efficace. Un compte rendu détaillé est systématiquement adressé à la personne et permet au travailleur social de s'y appuyer pour faire le lien avec le médecin traitant ou les spécialistes.

2- Actions collectives

Séances d'information / conférences

Nombre de participants :

Nombre et thèmes des séances : En fonction des circonstances nous pouvons également organiser une intervention collective à propos des addictions ; nous avons un partenariat avec l'ANPAA. En 2010, nous n'en avons pas organisé en particulier parce que les personnes concernées par une/des addictions avaient déjà un suivi individuel.

Atelier santé

Nombre de participants : Ces actions sont ouvertes à l'ensemble des usagers de l'espace du Pré Saint Gervais

Thème et fréquence : D'autre part, nous constatons généralement que nos résidents s'alimentent mal...aussi en 2010 nous avons proposé un atelier « Qu'est ce qu'on mange ce soir ? »

- parler de ce que l'on mange
- échanger des idées de repas pas cher, des recettes
- apprendre à cuisiner
- apporter une idée de plat pour 1/2 personnes pour 3euros maximum
- élaborer un livret de recettes et de conseils pour une meilleure alimentation

Nous en avons proposé 5 dans l'année ; et nous les avons ouverts non seulement aux résidents du CHRS mais également aux participants des autres services (cyber et créartis) afin notamment d'y accueillir davantage de femmes et ainsi élargir les informations échangées.

Nous réfléchissons à le faire évoluer car la fréquentation n'est pas au rendez vous...

Le CHRS dispose d'un jardin dont une partie « potager » ; ce jardin est animé par un bénévole tous les mercredis matins avec la participation d'hébergés et nous faisons découvrir diverses productions (topinambour, radis, etc) afin de les sensibiliser à l'apport de produits frais dans leur alimentation. Cette activité existe depuis 4 ans ; la mobilisation des personnes hébergées a permis d'aménager des espaces d'agrément en plus de la partie potager ; ainsi les résidents peuvent s'investir dans des activités en extérieur.

3- Travail en réseau :

- Partenaires mobilisés :
EPMM, le service transversal de l'association Emmaüs, ANPAA, services médicaux divers et spécialisés.

- Convention(s): oui non
Si oui, préciser avec qui : Non pas au niveau du service

Facteurs facilitants, facteurs bloquants :

Les facteurs facilitants : accompagnement physique et psychologique

Facteurs bloquants : la peur du médecin et des réponses qui peuvent en découler, la peur du changement. Un manque de synergie (dynamique de groupe)



Les Mardis de 15h à 17 h
Les Jeudis de 18h à 20 h



VOUS REPRENDEZ BIEN UN PEU DE SPORT?

La salle du 42 avenue Jean Jaurès à PROST au Pré Saint-Gervais
rouvre ses portes !!

Venez vous y inscrire
avec votre certificat médical obligatoire

Bus 61 de la porte des Lilas en direction d'Eglise de Pantin
4 ème arrêt : Jean Jaurès Pré Saint-Gervais



