



Projet Association Objectif Terre 77

En partenariat avec la Mutualité Française Ile de France

Agir ensemble pour favoriser le maintien à domicile et la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



Santé environnementale en pratique

pour

Préserver et développer le bien-être, la santé et l'autonomie des Seniors

dans les structures de Seine-et-Marne accueillant des personnes de plus de 60 ans

Votre contact sur ce projet



Emelyne Tacheau

Coordinatrice des activités Chez Vous et intervenante

06 98 24 03 23 - emelyne.tacheau@objectifterre77.org



I - PRESENTATION DE L'ASSOCIATION OBJECTIF TERRE 77



1/L'association Objectif Terre 77

Fondée en 2005, **Objectif Terre 77** existe et agit en Seine et Marne et alentours pour encourager le développement de valeurs écologiques et humanistes. Ses actions permettent aux adultes et enfants curieux et désireux d'un monde meilleur de s'ouvrir à soi, de se relier aux autres et au monde qui les entoure.

L'association offre un espace d'innovation, de coopération et d'apprentissage visant le partage et le développement de savoirs, savoir-faire et savoir-être qui favorisent la liberté, la joie et l'engagement. Elle travaille aujourd'hui en lien avec près de 1 600 adhérents, sympathisants et partenaires.

Depuis 15 ans, l'association propose des **journées de formation et événements** aux particuliers, et depuis 5 ans, elle intervient également dans différentes structures : établissements scolaires, médiathèques, centres sociaux, communes, prisons, EHPAD, résidences autonomie... L'association y anime des **conférences**, des **ateliers**, etc., toujours dans le cadre des thèmes et des valeurs qui la caractérisent :



Jardiner et observer la nature



Corps et mouvement



Créer et faire soi-même



Le monde et nous

Objectif Terre 77 est agréée Education Nationale Association Educative Complémentaire à l'Enseignement Public, et en cours d'agrément Jeunesse Education Populaire.

Elle est membre de plusieurs réseaux :



II - PRESENTATION DE NOTRE PARTENAIRE MUTUALITE FRANCAISE IDF

La Mutualité Française Île-de-France est la représentation régionale de la Fédération nationale de la Mutualité Française (FNMF) qui fédère 95% des mutuelles santé en France.

Les missions principales de la Mutualité Française Ile-de-France :

- Assurer la représentation et porter les positions du mouvement mutualiste dans la région auprès des partenaires publics, institutionnels et acteurs régionaux de santé.
- Participer activement à la politique régionale de santé.
- Accompagner le développement des mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement (formation, information...).
- Agir dans les domaines de la prévention et promotion de la santé en définissant et en développant un programme régional de prévention et de promotion de la santé adapté à la population et en partenariat avec les acteurs locaux.
- Participer au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

Le service de prévention et promotion de la santé de la **Mutualité française Île-de-France** élabore et conduit le programme régional de prévention et promotion de la santé mutualiste en tenant compte des orientations fédérales, des préoccupations de santé régionales et des problématiques locales observées par les équipes de sur le terrain.

Plus d'informations :

<https://iledefrance.mutualite.fr/role-et-missions/>



III – NOTRE PROPOSITION

Préserver et développer le bien-être, la santé et l'autonomie des Seniors

1/Notre proposition : La santé environnementale en pratique

Construire avec les responsables d'établissements et les seniors qu'ils accueillent, **des cycles de 8 ateliers avec 2 ateliers de 1h30 par thème. Le 1^{er} exposant la problématique et apportant des conseils, assuré par la Mutualité Française IDF ; le second pour une mise en pratique concrète, assuré par Objectif Terre 77 :**

- Qualité de l'air intérieur
- Produits d'hygiène et cosmétiques
- Alimentation
- Gestes éco-citoyens

2/Objectifs

- Accompagner les participants dans le maintien de leurs capacités d'autonomie, leur en faire découvrir différentes facettes
- Trouver au sein du Département des lieux et des pratiques permettant ressourcement et bien-être
- Sensibiliser, encourager les encadrants acteurs de l'accompagnement des seniors à réutiliser les pratiques proposées
- Faire perdurer sa participation citoyenne, son engagement local, ses liens sociaux
- Prendre plaisir à prendre soin de sa santé
- Acquérir de l'autonomie en ayant les connaissances pour reproduire des techniques chez soi

3/Quelques réalisations et partenariats sur les thèmes du projet, auprès de seniors

- **Résidence autonomie Bellefeuille et école Pierre et Marie Curie de Montereau** : Projet intergénérationnel autour du jardin avec de la conception paysagère, de la cuisine de saison, des créations en céramique, de la peinture végétale et minérale, de la fabrication de produits d'hygiène... (2018, 2019, 2020, 2021, 2022)
- **Résidence autonomie Bellefeuille de Montereau** : Cycles d'atelier « Bien-être et joie de vivre » intégrant chant, mouvement sensoriel et danse ; Cycle d'ateliers pour la réalisation d'une fresque textile impliquant divers savoir-faire comme le crochet, l'appliqué de tissu, l'impression végétale, le tricotin, etc. (2021), 2022
- **EHPAD de Saintry sur Seine** : Ateliers de créations textiles et contes (2019)
- **CCAS de Tournan en Brie** : Conférences et ateliers Cuisine saine et de saison, demi journée Peinture sensorielle autour de poèmes (2021, 2022)
- **Centre social Maison des Familles de Montereau-Fault-Yonne** : Ateliers de jardinage et de créations manuelles : Pain, cuisine, peinture naturelle, céramique...(2020, 2021, 2022)
- **Au sein de l'association, à destination de particuliers** : Journées d'initiation autour de différents thèmes (Gymnastique sensorielle, cuisine saine et locale, jardinage en permaculture...) depuis 2005, cycle d'exploration des sens
- Etc.

Quelques photos de nos interventions auprès de seniors :



4/Pour un dispositif efficace

Une interlocutrice unique pour la mise en place des actions

- Emelyne Tacheau, coordinatrice des activités, sera l'interlocutrice de tous les partenaires. Elle s'occupera de la coordination des actions, de la planification des réunions et ateliers, et des bilans, en collaboration avec Aurore Oliver de la Mutualité Française Ile de France.

Thèmes et calendrier

- Le planning des séances est établi à l'avance avec le responsable pédagogique, le cycle se compose de 8 séances à planifier de façon hebdomadaire dans l'idéal.
- Les pratiques proposées répondent à des objectifs présents au schéma des solidarités 2019-2024

Documents de référence

- Des livrets, fiches techniques, documents écrits permettant aux participants de se remémorer les pratiques expérimentées et les reproduire au besoin seront proposés.

Adaptation logistique

- Les pratiques proposées sont adaptables à l'extérieur et/ou à l'intérieur. Elles seront réfléchies pour respecter les protocoles sanitaires en place.

Evaluation

- Un bilan sera réalisé pour chaque groupe, indiquant les données chiffrées concernant les bénéficiaires et les résultats des questionnaires de satisfaction distribués en fin de projet.

IV –PRATIQUES PROPOSEES

Fiches détaillées et présentation des intervenantes

Synthèse :

Thématiques	Atelier Mutualité Française IDF	Atelier Objectif Terre 77
Qualité de l'air intérieur	Comment préserver la qualité de l'air de son logement ?	Réalisation de produits d'entretien écologiques
Alimentation	Comment adopter une alimentation saine et durables ?	Réalisation de recettes saines et de saison
Produits d'hygiène et cosmétiques	Comment choisir ses produits d'hygiène et ses cosmétiques ?	Réalisation de produits d'hygiène et/ou cosmétiques
Gestes écocitoyens	Comment adopter des gestes écocitoyens ?	Réalisation d'objets à partir de tissus recyclés

Durée d'un atelier : 1h30

Rythme conseillé : hebdomadaire

Nombre de participants maximum : 12 personnes

Détails ci-après :



Qualité de l'air intérieur

1 - Atelier Mutualité Française IDF : Qualité de l'air intérieur

Objectifs :

- Identifier et expliquer les principales sources d'exposition aux polluants de l'air intérieur au domicile
- Partager des conseils de prévention permettant de réduire son exposition aux polluants de l'air intérieur

Sujets abordés :

- Les sources de pollution dans les différentes pièces du logement
- Les solutions pour limiter ou supprimer son exposition aux polluants de l'air intérieur identifiés

Intervenant : Professionnels de la Mutualité Française IDF compétent dans la thématique santé environnement et expérimenté dans l'animation d'ateliers

2 - Atelier de mise en pratique Objectif Terre 77 : réalisation de produits d'entretien écologiques



Objectifs visés

- Découvrir la fabrication de produits « maison », redécouvrir les recettes d'antan
- Valoriser le faire soi-même grâce à une approche ludique
- Tisser du lien social
- Prendre soin de sa santé et de l'environnement grâce à l'utilisation de produits naturels
- Stimuler les mémoires visuelle, olfactive, sensitive
- Sensibiliser au thème du zéro-déchet, du recyclage

Quelques exemples de recettes, à choisir en fonction du public (résidents en structure, ou indépendant, degré d'autonomie...) :

- spray nettoyant multi-usages
- produit vaisselle solide
- produit nettoyant pour le sol

Intervenante

Charline Lecointre a adopté il y a plusieurs années un nouveau mode de consommation, et souhaité partager ses connaissances avec le plus grand nombre. Dans un esprit ludique et convivial, son but premier est de valoriser le faire soi-même, ce qui constitue un des outils pour prendre soin de soi. Depuis 5 ans, elle anime des ateliers auprès de différents publics dans des structures telles que des maisons de quartier, écoles, centres sociaux, résidences autonomes, EHPAD,...



Alimentation

3 - Atelier Mutualité Française IDF : Alimentation et santé

Objectifs :

- Identifier et expliquer les principales sources d'exposition aux polluants de l'alimentation
- Partager des conseils de prévention permettant de réduire son exposition aux polluants de l'alimentation

Sujets abordés :

- Les contenants et ustensiles de cuisson (verre, aluminium, etc)
- Les modes de cuisson
- Les contenus : lecture des emballages alimentaires

Intervenant : Professionnels de la Mutualité Française IDF compétent dans la thématique santé environnement et expérimenté dans l'animation d'ateliers

4 - Atelier de mise en pratique Objectif Terre 77 : Réalisation de recettes saines et de saison



Objectifs visés

- Découvrir les produits locaux et leurs propriétés gustatives et nutritionnelles, savoir se les procurer via des circuits respectueux des producteurs et de l'environnement
- Bien s'alimenter pour rester en bonne santé
- Utiliser les produits locaux de saison pour cuisiner en utilisant sa créativité

Choix de la ou des recettes avec les responsables et/ou les participants.

- Les participants sont sensibilisés aux mesures d'hygiène en amont.
- Chaque participant repart avec les recettes illustrées.

Intervenantes

Léa Mazure et Emmanuelle Fabre interviennent auprès de tous publics autour de la santé par l'alimentation durable : La saisonnalité, la nutrition, la découverte, le goût, la créativité et le plaisir sont autant de paramètres ayant une place très importante dans leur transmission.



Cosmétiques et produits d'hygiène

5 – Atelier Mutualité Française IDF : Produits d'hygiène et cosmétiques

Objectifs :

- Identifier et expliquer les risques liés à l'usage des produits d'hygiène et cosmétiques
- Partager des conseils de prévention permettant de réduire son exposition aux polluants présents dans les produits d'hygiène et cosmétiques

Sujets abordés :

- Comprendre les informations disponibles sur les emballages (composition, labels, etc) pour choisir ses produits
- Les conseils pour hiérarchiser l'utilisation de ses produits (fréquence d'utilisation, surface de peau, avec ou sans rinçage, etc)

Intervenant : Professionnels de la Mutualité Française IDF compétent dans la thématique santé environnement et expérimenté dans l'animation d'ateliers

6 - Atelier de mise en pratique Objectif Terre 77 : réalisation de produits cosmétiques et/ou d'hygiène



Objectifs visés

- Découvrir la fabrication de produits « maison », redécouvrir les recettes d'antan
- Valoriser le faire soi-même grâce à une approche ludique
- Tisser du lien social
- Prendre soin de sa santé et de l'environnement grâce à l'utilisation de produits naturels
- Stimuler les mémoires visuelle, olfactive, sensitive
- Sensibiliser au thème du zéro-déchet, du recyclage

Quelques exemples de recettes, à choisir en fonction du public (résidents en structure, ou indépendant, degré d'autonomie...) :

- | | |
|--|-----------------------------------|
| - dentifrice en poudre | - shampoing solide |
| - gel douche | - crème pour pieds secs et abîmés |
| - huile de massage pour jambes lourdes | - crème pour le visage |
| - crème nourrissante pour les mains | - lait pour le corps |

Intervenante

Charline Lecointre a adopté il y a plusieurs années un nouveau mode de consommation, et souhaité partager ses connaissances avec le plus grand nombre. Dans un esprit ludique et convivial, son but premier est de valoriser le faire soi-même, ce qui constitue un des outils pour prendre soin de soi. Depuis 5 ans, elle anime des ateliers auprès de différents publics dans des structures telles que des maisons de quartier, écoles, centres sociaux, résidences autonomes, EHPAD,...



Gestes éco-citoyens

7 – Atelier Mutualité Française IDF : Gestes écocitoyens

Objectifs :

- Expliquer l'écocitoyenneté et le développement durable
- Identifier des gestes du quotidien pour réduire son impact environnemental
- Partager des conseils et astuces pour permettre d'adopter des gestes écocitoyens durablement

Sujets abordés :

- Gaspillage alimentaire : date de péremption, gestion des courses
- Énergies et eau
- Mobilité et déplacements
- Mode éthique et responsable
- Etc

Intervenant : Professionnels de la Mutualité Française IDF compétent dans la thématique santé environnement et expérimenté dans l'animation d'ateliers

8 - Atelier de mise en pratique Objectif Terre 77 : Réalisation d'objets à partir de tissus recyclés



Objectifs visés

- FAIRE ENSEMBLE : valoriser les savoirs de chacun
- APPRENDRE ET TRANSMETTRE par le geste, la parole, le faire ensemble.
- TEMOIGNER de l'expérience, des moments vécus ensemble et de la réalisation.

L'intervenante proposera aux participants de réaliser des dessous de plats ou autres objets tressés avec des matières textiles recyclées, et ce de façon créative.

Intervenante

Odile Touchais Leriche est animatrice, artiste textile et conteuse.

Elle anime des ateliers textiles hebdomadaires dans des associations, lors de projets pédagogiques en établissements scolaires (élémentaire, collège, lycée), cycles en résidences autonomie et EHPAD ou lors d'évènements festifs. Elle participe également à des installations ou mises en scène avec d'autres artistes.

