

BIEN-ÊTRE : RETOUR SUR LES ACTIONS**Soutien à la mise en place des ateliers « Top Départ »**

5 rencontres entre le 28 août et le 25 septembre au Centre Social Val Mauges – La Pommeraye : sous forme d'ateliers avec une Sophrologue et une Conseillère en image.

Après le confinement, des participants à une balade organisée par le Centre Social ont exprimé des besoins de confiance en soi, de changements, de remise en route.

Objectifs :**Pour la Sophrologie :**

- connaître son potentiel, se fixer des objectifs,
- prendre conscience de soi par la sophrologie,
- mettre en oeuvre un projet.

Les autres m'ont attribué des qualités, ça fait du bien

J'ai porté un autre regard sur moi

Chaque pas en avant me fait prendre confiance, j'ai appris à mieux gérer mes émotions

Je me sens prête à aller de l'avant

Pour le Conseil en image :

- acquérir des connaissances sur l'estime de soi, mieux se connaître afin de mieux communiquer,
- gagner en assurance, confiance en soi, estime de soi,
- être plus à l'aise pour se présenter aux yeux des autres, en adoptant la bonne posture.

8 participantes ont pu mettre en pratique les apports de la conseillère en image et ont vécu des séances fortes en émotion. Elles expriment avoir pris confiance en elles grâce aux échanges.

ACTIONS À VENIR :

- **Pause Parents : Prochaine séance sur le Yoga du rire : un vendredi en 2021 (lieu à préciser) de 18h30 à 20h30, sur inscription - Découverte d'une autre méthode pour prendre du temps pour soi**
- **Conférence « Du temps pour soi pour mieux prendre soin des autres » avec l'Ecole des Parents - 15 janvier 2021 (à distance) à 20H30 - sur inscription.**

**Pause Parents**

- Le Vendredi 26 juin 2020 à Botz en Mauges
- Le Samedi 27 juin 2020 à Saint Laurent de la Plaine
- Le Vendredi 25 septembre 2020 à Botz en Mauges

Objectifs :

- apprendre de nouvelles méthodes pour se détendre,
- échanger entre parents pour prendre du temps pour soi.

Sur les 3 séances, 15 participants ont été satisfaits de l'animation et ont exprimé leurs sentiments sur la période du confinement, du dé-confinement, sur leur participation à un temps pour eux et sur leurs envies de continuer avec d'autres temps de relaxation ou un échange sur un thème.

> Pour toutes informations, contactez : Magali DENIAUD au 02 41 31 75 43 ou agenceaugescholais.blf@msa49.msa.fr

**DÉPLACEMENTS : RETOUR SUR LES ACTIONS****Découverte des chemins sécurisants à La Pommeraye**

Le Dimanche 20 septembre 2020, une randonnée guidée a eu lieu à La Pommeraye en partenariat avec l'Association des Randonneurs de Montjean - La Pommeraye.

Objectif : Permettre aux familles de découvrir des chemins sécurisés

6 personnes ont pu découvrir les chemins à parcourir en toute sécurité avec des enfants ou pour des enfants.

Ils sont tous satisfaits de ce moment, malgré le temps pluvieux. Une assistante maternelle va pouvoir reproduire cette balade avec les enfants qu'elle garde.

**ACTION À VENIR :**

- **Reportée en 2021 : Randonnée guidée à St Florent-sur-le-Vieil en partenariat avec le Relais d'Assistants Maternelles. Objectif : Permettre aux familles et aux assistantes maternelles de découvrir des chemins sécurisants.**

> Pour toutes informations, contactez : Annabelle MARTIN-CICARD au 02 41 31 75 42 ou agenceaugescholais.blf@msa49.msa.fr

**SOLIDARITÉS :****Rencontres d'exploitants.es et/ou conjoints.es en mal être**

Le mercredi 16 septembre 2020 chez M^{me} GANUCHAUD - 10 La Turpinière Neuve - La Pommeraye

Des témoignages d'agriculteurs ont permis de constater un besoin d'expression lorsqu'ils sont en situation compliquée, de mal être...

Les objectifs de ces rencontres sont de :

- sortir du silence pour les exploitants et/ou conjoints d'exploitants en situation de mal-être,
- trouver un moyen de communication pour qu'ils puissent s'exprimer auprès de leur entourage.

- de découvrir des lieux d'échanges : groupe de femmes exploitantes ou conjointes à Segré ou groupe d'exploitants.es et leurs proches, à Montilliers.

Vers qui se tourner quand ça ne va pas ? A qui s'adresser ?

Se tourner vers son voisinage est compliqué car des enjeux financiers peuvent mettre en péril la relation

ACTION À VENIR :

Communiquer sur ce groupe pour répondre aux besoins des exploitants.es et l'ouvrir à de nouveaux exploitants.es

> Pour toutes informations, contactez : Annabelle MARTIN-CICARD au 02 41 31 75 42 ou agenceaugescholais.blf@msa49.msa.fr

BIENTÔT NOËL ! : une collecte de jouets en perspective...

**Soutien à « Soli'Market » - épicerie sociale**

Dans le cadre de la Charte De Fil en Familles, la MSA soutient l'épicerie sociale créée par le CCAS de Mauges sur Loire (appui financier et animation). Cette création remplace le colis alimentaire distribué par le CCAS dans un cadre plus convivial et ouvert à tous.

Objectifs :

- La vente de produits alimentaires, d'hygiène et d'entretien (à des prix réduits et sous conditions de ressources),
- Un espace convivial et pédagogique, créateur de lien (ateliers, échanges de savoir...)
- Un lieu d'information ouvert à tous

> Pour toutes informations, contactez : Séverine ROULIER et Laurence ALLIGAND, référentes du CCAS - Epicerie sociale - ZA La Lande - Saint-Florent-le-Vieil 02 85 29 03 49

En partenariat avec :

la CAF de Maine-et-Loire

la Maison Départementale des Solidarités des Mauges
le Centre Social Val Mauges et Familles Rurales