

Dépôt d'une demande aux Projets d'Initiative Citoyenne

Dossier n°

2153590

Porteur du projet

Collectif d'habitants

Titre de votre projet

Penser à soi.....et à son bien être..

Date de réalisation du projet

Du 10/06/2018 à 10:00 au 10/06/2018 à 22:00

Lieu de réalisation du projet

salle fourmies roubaix

Objectifs de votre projet

Se retrouver tous ensemble, passer un moment conviviale avec les habitants du quartiers, se détendre, se ressourcer, échanger, rire ensemble, partager ses savoirs faire.

Sensibiliser les habitants au bien être que procure les fruits et légumes, apprendre à faire des auto-massage des mains et comprendre les points de la réflexologie palmaire, passer une journée festive sur la thématique du bien être.

Déroulement de votre projet

Préparation de la salle, affiche , documents autour du bien être des fruits et légumes, ateliers smoothies, ateliers initiation repas à base de fruits et légumes et sans viande en partenariat avec la CAPE de Roubaix, initiation à la confection de soin maison , apprentissage de l'auto-massage des mains, atelier zumba.

Apprendre à faire ses soins maison soi même, comprendre les bienfaits que cela procure, passer une journée bien être hammam par petits groupe de 10 chez Zein Roubaix

Public visé

Adolescent à la personne âgées.

Comment allez-vous faire connaître votre projet aux habitants de votre quartier ?

Flyers , Facebook et affiches

Résultats attendus

recréer des liens, et se ressourcer , discuter. dire ce qui ne va pas dans le quartier.

On prend le temps de s'occuper de soi, d'être soi-même. communication entre les participants, l'écoute et de partage