



Dossier de Projet d'Initiative Citoyenne : dépôt du bilan de la demande PIC : "BIEN-ETRE DETENTE ET LACHER PRISE"  
(projet n° 0002336928), qui s'est déroulé du 21/05/2021 au 11/06/2021

## Dépôt d'un bilan de projet PIC

Dispositif financé par la Région Hauts-de-France avec le concours de la Ville de Roubaix et de l'Etat

Titre de votre projet

**BIEN-ETRE DETENTE ET LACHER PRISE**

N° de projet

**0002336928**

Objectifs de votre projet

*Alors que la crise sanitaire continue de sévir, nous avons rencontré dans le quartier, des habitants qui étaient très esseulés et dont le moral était au plus bas, voire déprimé.*

*Nous avons contacté Jessica Houdart, Socio-Esthéticienne, qui travaille en direction du public en grande souffrance physique et psychologique, pour voir si nous pouvions aider des personnes qui sont vraiment en grande difficulté*

*Ces ateliers de Bien-Etre permettent de se sentir mieux, de reprendre confiance en soi et c'est aussi dans un but de re sociabilisation*

*Créer ainsi, un temps d'échange convivial (en respectant les gestes barrières, pas + de personnes par atelier) et surtout rompre l'isolement qui en ce moment est très déprimant*

Date de réalisation du projet

**Du 21/05/2021 à 14:00 au 11/06/2021 à 16:00**

Déroulement de l'action

*Il y a donc eu 4 ateliers de 2 h 00 (14 h à 16 h). Cinq personnes étaient présentes à chaque atelier, parfois 6 mais surtout pas plus car gestes barrières obligent*

*1er atelier : Prendre du temps pour soi par le soin des mains, l'automassage et mise en valeur*

*2ème atelier : Lâcher prise et s'approprier un espace zen en créant soi-même des cosmétiques bien-être (crème pour le corps, baume de massage, parfum...)*

*3ème atelier : Apprentissage de techniques automassage pour gérer les tensions corporelles et apprentissage de techniques de Conseil en image pour se mettre en valeur,*

*4ème atelier : Apprentissage de la mise en beauté par un atelier auto-maquillage en vue de retrouver une confiance en soi et l'estime de soi.*

*A chaque atelier, il y avait des moments conviviaux comme le fait de prendre le café ou le thé ensemble, des moments de détente, apprendre à se connaître car personne ne se connaissait.*

*Nous avons également contacté la maison des Femmes et des dames ont participé à certains ateliers.*

*C'était très convivial*

Nombre d'habitants mobilisés pour mettre en oeuvre votre action

**3 Femme(s), 0 Homme(s)**

Nombre d'habitants ayant participé ou assisté à votre action

**20 Femme(s), 0 Homme(s)**

Résultats obtenus

*Ce fut 4 ateliers superbement bien organisés. Il y a donc eu 4 groupes de 5 personnes (crise sanitaire oblige).*

*Toutes ces dames ne se connaissaient pas et elles ont fait connaissance, il y a eu aussi des dames de la Maison des Femmes qui ont participé à certains ateliers.*

*Ces ateliers ont été très conviviaux, des dames seules étaient très heureuses de se trouver en compagnie d'autres personnes.*

*Elles ont appris beaucoup, surtout à s'occuper de soi car ça n'est malheureusement pas leur priorité.*

*Toutes ces dames étaient très heureuses d'être ensemble et de se retrouver chaque semaine, le temps de 4 ateliers.*

*Ce fut vraiment très bénéfique pour tout le monde.*

Qui vous a aidé dans l'organisation de votre projet ?

*personne*

Quelles aides avez-vous reçues pour monter ce projet ?

*aucune*

Cet accompagnement était-il suffisant ?

*Oui*

Souhaitez-vous reconduire votre action ?

*Oui*

Avez-vous d'autres idées de projet ?

*Réveillon solidaire fin d'année 2021 et sortie culturelle au musée de la dentelle de Calais et balade sur le dragon, au printemps 2022.*