F’âmes, la santé dans toutes ses dimensions (/experiences/fames-la-sante-dans-toutes-ses-dimensions)

Chapo

Dans le quartier de la Grande Reyssouze à Bourg-en-Bresse, un collectif de femmes est né au printemps 2023 d’une volonté commune de partager et d’avancer ensemble pour prendre soin de soi et de sa santé. Appelé F’âmes, il est coporté par l’association Jemna Mix’attitudes (https://jemnamixattitudes.com/), l’association AUCREY et l’équipe salariée du centre socioculturel de la Grande Reyssouze (https://reyssouze.centres-sociaux.fr/). Entre mai et juillet, quinze événements ont été organisés pour parler des enjeux de santé et viser un état de complet bien-être physique, mental et social.

Au total, elles sont une soixantaine de femmes de 12 à 80 ans à avoir participé à ces temps d’échanges, d’initiation sportive, de prévention santé, d’ateliers cuisine, de fabrication de cosmétiques. Les sujets étaient variés et s’entremêlaient parfois : santé environnementale, estime de soi, activités physiques (gym, teqball (https://www.youtube.com/watch?v=PORawPcaRGo)), dépistage des cancers, santé vulvaire, santé mentale, soins esthétiques personnalisés, alimentation...

Le collectif ne compte pas s’arrêter là. Un échange ludique pour aborder le sujet trop souvent tabou des menstruations est en cours de préparation, ainsi qu’un ciné débat sur la santé cardiaque des femmes. Enfin, le groupe participera à l’édition 2023 du Labo de l’emploi organisé par Jemna Mix’attitudes qui questionnera la place des femmes dans l’économie locale.

••• Contacts : Alexia Lefoyer (LEFOYERA@bourgenbresse.fr (mailto:LEFOYERA@bourgenbresse.fr)) et Nour Allouache (jemnamixattitudes@gmail.com (mailto:jemnamixattitudes@gmail.com))

Liens

Le site de Jemna Mixx attitudes (https://jemnamixattitudes.com/)