



*GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE
LO FOGATEL
67 Allée d'Iéna
11000 Carcassonne*

Tél: 09 51 35 10 96 - 07 66 83 60 33

Courriel: gemcarcassonne@outlook.fr

**Environnement, environnes-nous !
Juin 2021-octobre 2023**

Public concerné :

Projet coconstruits avec les adhérents du GEM Lo Fogatel.

70 adhérents à ce jour, 25 membres libres.

Personnes en situation de handicap psychique stabilisés par des traitements.

Ne disposant pas de moyens de locomotion pour les 90%

Problématique de sédentarité et d'isolement liée à la pathologie

Difficultés rencontrées pour accéder à une alimentation Équilibrée

Le GEM basé 67 allée d'Iéna à Carcassonne propose un accueil en journée 4 jours/semaine toute l'année.

Les personnes sont invitées à prendre part aux projets mis en œuvre ensemble

Les différentes étapes du projet
« environnement, environnes-nous ! »

ont concernés l'ensemble de ce public chacun prenant part aux actions librement.

Rappel des objectifs :

« créer et recréer du lien entre santé et manger, manger et environnement »

Découvrir les apports des aliments

Composer des menus équilibrés

Initier aux goûts

Consommer moins de produits transformés

Établir un lien entre agriculture et alimentation, environnement et alimentation

Connaitre la saisonnalité

Découvrir l'environnement, les milieux naturels, les productions locales

Prendre en main les conditions de son alimentation

Favoriser les ateliers cuisine collectifs, redynamiser des savoir

Faire simples et reproductibles

Identifier les lieux d'approvisionnement en produits locaux à proximité des lieux de vie.

Redonner l'envie de choisir, de préparer, de manger

Réfléchir à des choix collectifs possibles tout en respectant les individualités.

« permettre de participer activement à des actions en faveur de L'environnement par des choix simples et porteurs de plaisir.

« découvrir les milieux naturels environnants »

Description de l'action :

Prendre connaissance de son milieu par des sorties nature, de collectes, de cueillette, de visite de sites, de productions locales.

Allier aux cours de ces moments rencontres, découvertes et évasion

Aborder de façon concrète par des interventions de spécialistes et par l'expérimentation dans la confection de repas
« Le manger mieux »

Faire des plans alimentaires mensuels
Aborder la dimension financière

Cartographier sous forme accessible à tous les espaces de productions locales, les lieux d'approvisionnement.

Les ateliers menés aux cours du projet :

Groupe de parole : 1 mensuel tout au long du projet soutenus par une psychologue permettant de libérer la parole

Ateliers jus de fruits : approvisionnement chez des producteurs locaux

Ateliers des lundis matins tout au long du projet
(fruits de saison, confection de jus, recettes)

Ateliers « Mon petit jardin en ville » : Dans la cour du GEM, mise en place d'un espace jardin : aménagement, sensibilisation aux plantes aromatiques et aux légumes de saison, optimisation de l'espace avec des partenaires : jardin pédagogique du COVALDEM, réseau GEEAUDE

Cet espace de jardinage demeure en activité au GEM au fil des saisons.(choix des plantations, mise en place, entretien)

Sorties de découverte de la nature et de ce qu'elle donne :
sorties suivies des ateliers de confections

Récolte de châtaignes, de thym, d'asperges sauvages, figues en fonction de la saison. Gestion alimentaire des récoltes,
Préparations culinaires dans la cuisine du GEM.

Sorties de découverte des productions locales et des marchés :
Sorties. Production de pommes, récolte sur l'arbre, recettes, mise en Œuvre en ateliers nutrition

Production de bœufs, d'olives, moutarde, pomme de terre, jardins.

Foire agricole d'Espezel, marchés Carcassonne, Mirepoix, Caunes Minervois.

Sorties nettoyage de l'environnement : 3 sorties en partenariat avec France Bénévolat.

Atelier théâtre ; Expression libre, improvisation et mise en place de deux scénettes sur le thème de la protection de l'environnement , jouées par les adhérents du GEM, à l'occasion de la Journée Portes Ouvertes du GEM en Novembre 2022.

Atelier poterie en campagne : Travail de la terre sur un site naturel à Montbel (Ariège) avec l'association Parole de Terre
Réalisation de poterie Raku sur le thème de la nature.

1 séjour à la ferme à Lairières : dans les Corbières, découverte d'un milieu naturel.

3 interventions « diététique, santé, sport et nature »
en évolution de questionnement au fil des séances avec le Docteur Blet. Préparation des rencontres, jeux de questionnements, échanges.

Mise en place des repas associatifs au sein du GEM en évolution en 2023, à raison de deux, voire trois par semaines.
Réalisation des plans alimentaires mensuels
Courses mensuelles et hebdomadaires pour le frais
Ateliers de confections menés avec les adhérents
Partage des repas (de 16 à 20 participants par repas)

Fête du Gem de fin d'été en milieu naturel sur le Site du Corry avec rencontres rurales, chants et balades en Milieu naturel.



marchés



**Jus de fruits
maraichage**





Nettoyage de l'environnement



Ateliers repas



théâtre



Sorties nature et agriculture

Atelier poterie



Graines à semer



Récolte dans la nature



Gestion des récoltes



Evaluation :

Toutes les actions menées dans le cadre de ce projet ont permis :

- de mettre en place des moments qui ont fédérés les adhérents
- de vivre de la convivialité
- de découvrir des milieux de l'environnement proche de la ville de Carcassonne et d'en apprécier la diversité.
- de sortir, respirer, s'oxygéner et s'apaiser dans la nature, ce qui a représenté un aspect très positif face aux angoisses liées aux pathologies psychiques dont souffrent les adhérents.

La durée de l'action a permis à la fois d'intégrer des moments favorisant :

L'expression libre aux travers des ateliers tels théâtre
groupe de paroles, poterie, etc....

La découverte, la rencontre et l'échange, d'en éprouver la richesse de l'échange et de l'apprentissage de connaissance.

De travailler en profondeur, sur la problématique
Alimentaire dans toute sa dimension :
Quoi, que choisir, combien, où ?
et surtout d'être dans le faire en ateliers collectifs repas ,
Et d'être dans le plaisir de manger ensemble !

Les adhérents du GEM se sont positionnés sur ces divers ateliers selon leurs motivations et leurs possibles mais l'intérêt du fonctionnement du GEM permet que chacun puisse s'appropriier l'ensemble dans les rendus qui se font en réunions mensuelles, dans les échanges d'expériences permanents entre pairs.