

Une journée bien-être et santé pour se retrouver et recréer du lien

Dans un contexte encore marqué par la crise sanitaire, des unions départementales et services départementaux d'Incendie et de secours ont décidé de consacrer des moyens et du temps à leurs agents, qu'ils soient pompiers ou pats. Une démarche pour absorber les chocs d'une année difficile, pour s'occuper de soi et se retrouver. C'est notamment le projet d'un binôme de choc dans le département de l'Allier (03)...

Après une année difficile, faite de privation, de contraintes, parfois d'isolement pour les agents administratifs du département, le Président d'Union, le lieutenant Serge LACOSTE a souhaité mettre en place des actions de prévention autour de la santé et du bien-être. Pour cela, il a sollicité le nouveau Directeur du département, le colonel SANSA à concrétiser ce projet avec lui.

Serge LACOSTE a laissé carte blanche au service Prévention de la MNSPF pour préparer un concept « santé et bien-être » visant à recréer des liens et de la convivialité pour celles et ceux qui ont souvent été en première ligne, au plus dur de la pandémie.

« Beaucoup de nos agents ont notamment souffert d'isolement, du télétravail contraint, de l'absence de moments de partage qui sont si précieux dans notre corporation » constate Serge LACOSTE. Pourtant, pendant les périodes de confinement, ils ont gardé le lien avec les équipes à distance : une newsletter interne hebdomadaire avait pour fonction de partager des bons plans entre collègues...Une façon de garder l'esprit de cohésion.

Quelques semaines après une réunion avec le DDSIS et le PUD du 03, Audrey GENRE (Responsable Service Prévention) accompagnée de Sandrine CAPERAN (Responsable Service social) ont proposé 2 concepts d'animation

prévention spécifiques aux besoins exprimés par le département et c'est la formule journée multi-ateliers qui a été retenue.

Pas question d'aborder des sujets lourds mais plutôt proposer des ateliers pour découvrir les bonnes attitudes pour mieux vivre au quotidien et développer son potentiel physique et psychologique : des exercices pour garder la forme, du yoga, de la sophrologie pour se détendre, de la luminothérapie pour une bonne récupération, des conseils nutrition....

« les agents du SDIS, l'UD et la MNSPF vont vivre un grand moment de convivialité.

Une occasion d'en apprendre plus sur soi, de se découvrir d'une manière différente. »

L'atout de cette journée est l'implication dans les ateliers de bon nombre d'agents du SDIS. Une pharmacienne, spécialisée en nutrition, un éducateur sportif (EAP), une SPV sophrologueviendront partager leur savoir avec tous les participants à cette journée. Des ingrédients essentiels à la réussite du projet.

Une pharmacienne, spécialisée en nutrition, un éducateur sportif (EAP), une SPV sophrologueviendront partager leur savoir avec tous les participants à cette journée.

« Les agents du SDIS , l'UD et la MNSPF vont vivre un grand moment de convivialité. Ce sera aussi une occasion de se découvrir de manière différente... De plus, cette journée « bien-être » sera proposée l'année prochaine au sein des 3 groupements territoriaux.» conclut Serge LACOSTE.

Le service Prévention de la MNSPF propose des accompagnements prévention à destination des SDIS et des UD, avec des formats adaptés aux besoins des structures. Audrey GENRE : audrey.genre@mnsf.fr ou au 05.62.13.20.60

MA

SANTÉ

MON

BIEN-ÊTRE

AU SDIS 03

30
SEPT
2021

ATELIERS & STANDS

SDIS 03 - 5 RUE DE L'ARSENAL - YZEURE
DE 8H30 À 17H30

Plus d'infos sur le Portail Intranet du SDIS 03



Créée et gérée par des sapeurs-pompiers



SERVICE PRÉVENTION MNSPF

05 62 13 20 60

AUDREY.GENRE@MNSPF.FR