

PROJET ASSOCIATIF DE 4 S

septembre 2023 / septembre 2026

C'est quoi "Un projet associatif"

- Le projet d'une association constitue le socle du contrat qui lie entre eux les adhérent.e.s.
- Il est pour ses membres, et aussi pour ses partenaires, la "carte d'identité" de l'association.
- Il en renforce les fondements, en spécifiant son champ d'intervention et ses missions.
- C'est un outil de communication interne et externe, qui donne du sens à l'action.
- C'est un projet participatif et vivant, fait "pour et avec" les adhérent.e.s.



UN PROJET ASSOCIATIF DE 3 ANS POUR 4S

septembre 2023 / septembre 2026

AXE 1

Accompagner les femmes à tous les stades de la maladie

| OBJECTIFS | ACTIONS | RÉALISATIONS DÉJÀ EFFECTUÉES OU À ENVISAGER |
|--|---|---|
| Pouvoir accueillir les femmes, les écouter et répondre à leurs interrogations | Disposer d'un lieu neutre, permanent, accueillant et sécurisant, ouvert aux femmes de Chambéry ou des environs proches. | Le lieu neutre a été mis à disposition à la Maison des Associations de Chambéry avec une permanence par semaine. |
| Favoriser la mise en lien des femmes en créant de la solidarité | Encourager les espaces d'échange entre les adhérentes. Proposer des séances d'échange avec un psychologue sur un thème spécifique. | Discussion et soutien mutuel favorisés par la pratique des activités collectives proposées par 4S . Thèmes déjà abordés : la peur de la récurrence ; quitter 4S ! D'autres thèmes seront mis en avant sur demande des femmes. |
| Soutenir les proches | Mettre en place des groupes de paroles, proposer des interventions de professionnels en conférences / débats. | Une conférence a déjà eu lieu sur l'annonce de la maladie aux proches. D'autres pourraient être envisagées en fonction de la demande. |

FINALITÉ : accompagner les femmes atteintes d'un cancer du sein ou tout autre cancer féminin pour faire la traversée de la maladie ensemble et se reconstruire.

BUT : construire un projet associatif pour et avec les femmes. Projet qui leur ressemble et en accord avec les valeurs de **4S** (cf. règlement intérieur).

UN PROJET ASSOCIATIF DE 3 ANS POUR 4S

septembre 2023 / septembre 2026

AXE 2

Promouvoir l'Activité Physique Adaptée, accompagner les traitements, limiter la récurrence, favoriser la récupération, le bien-être et le lien social

| OBJECTIFS | ACTIONS | RÉALISATIONS DÉJÀ EFFECTUÉES OU À ENVISAGER |
|--|--|--|
| Proposer des activités variées et adaptées | Avoir un choix d'activités régulières sur la semaine, encadrées par des professionnels ou des bénévoles formés. | Sont déjà organisées : aquabike, aquagym, gym douce, yoga, tai-chi, qi-gong, sophrologie, marche, vélo, dragon boat. Mise en place de cycles d'initiation pour découvrir de nouvelles activités (escalade, tennis, etc.). |
| Aider à reprendre confiance en soi et en son corps | <ol style="list-style-type: none"> 1. Faire connaître des approches différentes par stages ou ateliers découvertes, tels que do-in, autohypnose. 2. Valoriser les talents des femmes en mettant à disposition le local de 4S pour des ateliers "partage de talent". | <ol style="list-style-type: none"> 1. Des initiations ont déjà eu lieu au cours de stages d'autohypnose, de danse, de chant et de week-end bien-être, etc. L'association 4S reste toujours ouverte à des approches pouvant apporter plus de bien-être aux femmes. Succès d'un atelier "périné". Mettre en place un atelier alimentation (diététique cancer avec un personne qualifié). 2. Recenser les adhérentes de 4S ou des personnes sensibilisées à la cause ayant un talent et souhaitant le transmettre aux autres. Exemples déjà faits : broderie, méditation. |
| Organiser des événements qui permettent aux adhérentes d'avoir envie de se projeter | Vélo itinérant, séjour marche, week-end bien-être, chant et danse. | Plusieurs éditions "A la mer à vélo" ont déjà été réalisées. Cette année 2023, un séjour rando - bien-être de 4 jours a eu lieu dans le Vercors. Un séjour multi-activités serait à envisager pour le plaisir d'être ensemble et de partager des activités diverses. |

FINALITÉ : accompagner les femmes atteintes d'un cancer du sein ou tout autre cancer féminin pour faire la traversée de la maladie ensemble et se reconstruire.

BUT : construire un projet associatif pour et avec les femmes. Projet qui leur ressemble et en accord avec les valeurs de **4S** (cf. règlement intérieur).

UN PROJET ASSOCIATIF DE 3 ANS POUR 4S

septembre 2023 / septembre 2026

AXE 3

Faire vivre et faire connaître l'association dans son rôle de communiquer positivement sur la maladie

| OBJECTIFS | ACTIONS | RÉALISATIONS DÉJÀ EFFECTUÉES OU À ENVISAGER |
|---|--|--|
| <p>Progresser vers une meilleure communication envers les femmes, les personnels médicaux et les partenaires</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mettre à jour le site Internet de 4S avec de l'actualité récente. Alimenter le Facebook de 4S. 2. Assurer une meilleure diffusion des flyers 4S. 3. Créer une Newsletter 4. Solliciter régulièrement les médias pour parler de 4S. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ces deux premières tâches sont assurées par la secrétaire salariée récemment embauchée par 4S et par deux bénévoles. 2. Rencontrer les équipes médicales de l'hôpital et de Médipôle, ainsi qu'un maximum de professionnels de santé, pour leur remettre les flyers 4S. 3. La Newsletter est opérationnelle et permet de regrouper l'information. 4. Répondre à des interviews. Participer à des forums. |
| <p>Participer à des manifestations existantes pour faire mieux connaître 4S</p> | <p>Participation à des forums divers ayant trait à la santé et / ou à l'activité physique.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 4S est présent soit comme participant, soit comme bénévole dans l'organisation de nombreuses manifestations tout au long de l'année : <ul style="list-style-type: none"> • Tulipes contre le cancer, avec le Lyon's Club • Courses Odyssée • Salon Beefit-Aix • Forum des Associations de Chambéry |

FINALITÉ : accompagner les femmes atteintes d'un cancer du sein ou tout autre cancer féminin pour faire la traversée de la maladie ensemble et se reconstruire.
BUT : construire un projet associatif pour et avec les femmes. Projet qui leur ressemble et en accord avec les valeurs de **4S** (cf. règlement intérieur).



UN PROJET ASSOCIATIF DE 3 ANS POUR 4S

septembre 2023 / septembre 2026

AXE 3 / suite

| OBJECTIFS | ACTIONS | RÉALISATIONS DÉJÀ EFFECTUÉES OU À ENVISAGER |
|---|---|---|
| Favoriser le dynamisme, la longévité et la pérennité de 4S | Création d'un groupe de "bénévoles actives" qui soit force de propositions, et participant dans la réalisation des projets. | <p>2. Participer activement chaque année au mois d'Octobre Rose en organisant une ou plusieurs manifestations :</p> <ul style="list-style-type: none">• Journée R'eau'z (piscine du Stade de Chambéry)• Escalade Climb Up• Présence d'un stand 4S au marché de Chambéry. <p>Ce groupe se réunit au minimum deux fois par an pour alimenter et suivre les projets, et faire des propositions au CA de 4S.</p> |

FINALITÉ : accompagner les femmes atteintes d'un cancer du sein ou tout autre cancer féminin pour faire la traversée de la maladie ensemble et se reconstruire.
BUT : construire un projet associatif pour et avec les femmes. Projet qui leur ressemble et en accord avec les valeurs de **4S** (cf. règlement intérieur).