

**Programme Femmes-Tische / Hommes-Tische :
Thèmes d'animation disponibles pour les tables rondes dans le Valais romand**



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

1 – Être et rester en bonne santé : Ce thème permet d'introduire de nombreuses questions liées à la santé physique et psychique. Il fonctionne bien lors d'une première rencontre. Les différents sujets traités peuvent être ensuite approfondis lors de tables rondes plus spécifiques.

2 – Prendre soin de soi : Cette table ronde propose des conseils d'ordre général pour prendre soin de sa santé psychique au quotidien. L'échange porte sur les ressources des personnes et non pas sur leurs difficultés individuelles.

3 – Alimentation équilibrée : Les personnes sont sensibilisées à l'importance d'une alimentation saine, de repas réguliers et équilibrés et de bonnes habitudes autour de la table.

4 – En mouvement : Grâce à une série d'images et d'activités ludiques, les participant·e·s réfléchissent à la place du mouvement dans leur quotidien et prennent conscience de son importance pour la santé physique et psychique.

5 – Muscles, fringues et make up : Ce thème aborde l'image corporelle et les idéaux actuels de beauté, chez les adolescents comme chez les adultes. Des conseils sont donnés pour améliorer son image corporelle et rester critique face à l'influence des médias et de la publicité.

6 – Santé des femmes et Santé en début de vie : Ces deux thèmes peuvent être traités ensemble ou séparément. Ils abordent la santé sexuelle des femmes aux différents âges de la vie et au début de la maternité.

7 – Reconnaître les traumatismes : Cette table ronde décrit les symptômes des traumatismes, aussi bien chez les enfants que chez les jeunes et les adultes. Les histoires personnelles ne sont pas évoquées mais les personnes sont encouragées à consulter des spécialistes.

8 – Racisme et préjugés : L'objectif de cette table ronde est de partager des situations de discrimination vécues en tant que victimes, témoins ou proches. Les participant·e·s réfléchissent aux réactions possibles et sont informé·e·s sur les possibilités de soutien.



EDUCATION

9 – Apprendre dans la petite enfance : Comment accompagner au mieux les petits enfants dans leurs apprentissages quotidiens ? Comment encourager l'autonomie tout en donnant des limites claires ? Cette table ronde apporte des conseils pratiques aux parents d'enfants de 0 à 4 ans.

10 – Grandir avec plusieurs langues : Ce thème permet de sensibiliser les parents à leur rôle dans l'acquisition du langage de leur enfant et à l'importance de la langue première. Il propose des activités et de lieux pour favoriser cet apprentissage au quotidien.

11 – Familles et écrans : Comment accompagner ses enfants dans l'utilisation des écrans et convenir de règles d'utilisation adaptées à leur âge ? Un thème très demandé pour aborder ensemble un enjeu de société actuel. Le matériel d'animation est différencié en fonction des catégories d'âges : petite enfance / enfance / adolescence.

12– Mon enfant et l'école : Le système valaisan d'école obligatoire est présenté aux participant·e·s de manière illustrée. La table ronde permet également d'échanger sur le rôle complémentaire des parents et des enseignant·e·s tout au long de ce cursus.

13 – Choix professionnels : Cette table ronde présente les différentes options de formation possibles après l'école obligatoire. Elle invite les parents à réfléchir à leur rôle pour accompagner au mieux leurs enfants dans ces choix.

14 – Droits et devoirs des jeunes : Ce thème présente les droits et devoirs des mineurs et jeunes adultes en matière de : travail, circulation, alcool, tabac, sexualité, internet... Le matériel d'animation a été développé à partir de la plateforme valaisanne www.reglo.ch. Ces tables rondes s'adressent aussi bien à des groupes d'adolescents, de jeunes adultes ou de parents.



COUPLES ET FAMILLES

15 – Amour, mariage, relations de couple : Les échanges portent sur les différentes formes de couples, les relations à l'intérieur de la famille ainsi que sur l'égalité entre les genres. Cette table ronde peut être proposée à un groupe de femmes, d'hommes ou mixte.

16 – Vivre son couple : Quels sont les éléments importants pour qu'un couple fonctionne de manière harmonieuse ? Quels peuvent être les défis et les difficultés dans un couple ? Où trouver de l'aide si la violence s'installe ?

17 – Moi, ma famille, mon travail : Grâce à des petites vidéos, les participant·e·s échangent sur les défis quotidiens de la conciliation entre vie privée et vie professionnelle. Les différents modèles possibles sont présentés ainsi que les ressources à disposition du couple et de la famille.

18 – Être un homme et un père en Suisse : Lors de cette table ronde, les hommes (avec ou sans enfants) échangent autour des attentes liées à leurs rôles, dans leur pays d'origine et en Suisse, et des tensions qui peuvent en découler.



PREVENTION DES ADDICTIONS

19 – Jeunes et alcool : Cette table ronde aborde les enjeux liés à la consommation d'alcool à l'adolescence, mais aussi à l'âge adulte. Les participant·e·s échangent sur les différences culturelles autour de la consommation d'alcool et sur l'importance de maintenir un dialogue avec leur enfant.

20 – Prévention du tabagisme dans la famille : Ce thème est composé de 2 modules à choix, selon que les participant·e·s sont plutôt parents d'enfants en bas âge ou d'adolescents :

Module 1 : Protéger les enfants de la fumée du tabac / Module 2 : Adolescence et tabac

21 – Jeu d'argent et jeu excessif : Quels sont les différents types de jeux d'argent ? Comment identifie-t-on une addiction aux jeux ? Où trouver de l'aide si un comportement devient problématique ?



SENIORS

22 – Rester en forme après 55 ans : Ce thème permet d'encourager des comportements favorables à la santé pendant la deuxième moitié de la vie. Des recommandations sont données en terme d'alimentation, de mouvement et de santé psychique.

23 – Vieillir en Suisse : Où trouver de l'aide quand on perd son autonomie ? Quelles sont les offres d'activités et de lieux de vie ? Où passer sa retraite, quand on a vécu dans plusieurs pays ? Cette table ronde aborde les principales questions que se posent les seniors et leurs proches.



INTEGRATION ET CONNAISSANCES DU SYSTÈME SUISSE

24 – Parlons d'intégration : Ce thème aborde les différentes dimensions du processus d'intégration: apprentissage de la langue, recherche d'un travail, démarches administratives, participation à la société.... Les participant-e-s s'expriment sur leur ressenti au long de ce parcours et identifient des pistes pour renforcer leur intégration.

25 – Caisse maladie : Cette table ronde permet de se familiariser avec le fonctionnement de la LAMal (primes, franchise, quote-part) et de comprendre ce qui est remboursé et ce qui ne l'est pas. Les explications se basent sur un décompte fictif. Les assurances complémentaires ne sont pas abordées.

26 – Assurances sociales : A partir d'une fiche de salaire fictive, les participant-e-s apprennent le fonctionnement du système social suisse et des principales assurances : AVS, AI, APG, AC, etc.

27 – Gérer un budget : Plusieurs méthodes sont présentées et testées par les participant-e-s: le carnet du lait, la fiche de compte, les enveloppes. Les personnes sont invitées à réfléchir à leurs dépenses en vue d'une gestion plus consciente de leur budget personnel ou familial.

Pour plus d'informations, contactez la coordinatrice pour le Valais romand :

Marie Pitteloud

Promotion santé Valais

Rue de la Blancherie 2 | 1950 Sion

027 329 63 47 | 078 231 31 49

marie.pitteloud@psvalais.ch

Programme cantonal : www.promotionsantevalais.ch/femmestische

Programme national : www.femmestische.ch

