



Cofinancé par le  
programme Erasmus+  
de l'Union européenne

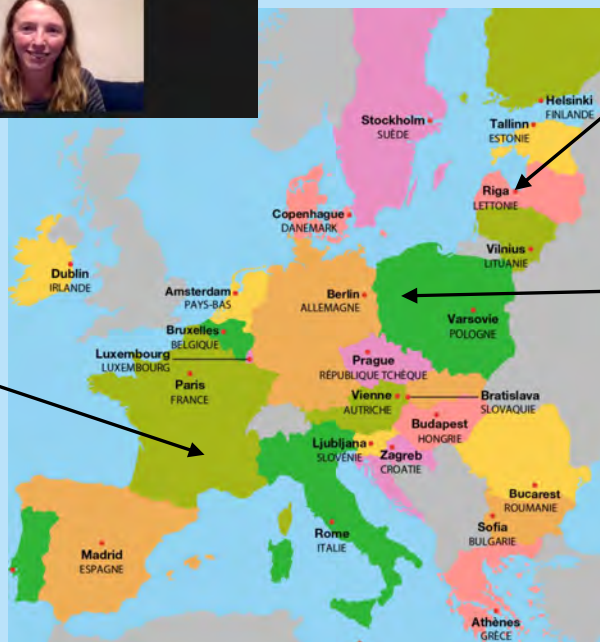
octobre 2024 - décembre 2025

« TRIANGLE OF WELL BEING »  
#TOWB

agrément n° 2024-1-FR01-KA210-ADU-000249755



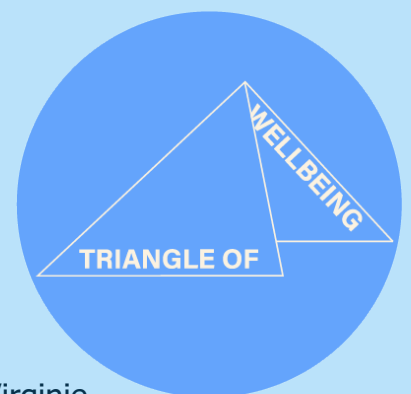
60 000€ de subvention  
pour 3 mobilités et des  
projets annexes



Un programme autour du BIEN ETRE  
TRIANGLE entre 3 associations,  
et 3 approches du bien être :  
mental, physique et social



En France une équipe coordinatrice composée de 14 « wonderwomen » :  
assises de gauche à droite Sabrina, Nora, Valérie P., Valérie D., Claude et Virginie  
debout : Isabelle, Laurence, Roxane, Floriane, Fanny et Emilie  
absentes ce jour-là : Mélina et Dominique



Une rencontre entre 3 associations familiales rurales  
L'espace de vie sociale Familles Actives Banassac La Canourgue St Germain du Teil en  
Lozère France, Penkulē atver durvis (Penkulē « ouvre ses portes ») en Lettonie et  
Warsaw Bauhaus, Jankowo, Pomorskie Pologne



Qui a répondu à cette enquête :

- ⇒ en majorité des femmes âgées entre 30 et 49 ans
- ⇒ des personnes issues du monde rural
- ⇒ entre 30 et 35 personnes dans chaque pays
- ⇒ des actifs, des étudiants, des retraités

En France on a demandé de **citer 3 mots pour définir le bien-être**. Voici un « nuage de mots » créé à partir des réponses. Les mots qui apparaissent le plus souvent sont les plus gros.



### En LETTONIE :

L'enquête a permis d'identifier les besoins actuels et les activités à mettre en œuvre pour la communauté.

- La plupart des personnes interrogées évaluent leur bien-être à 4 sur 5.
- Le bien-être émotionnel est considéré comme le plus important, suivi du bien-être physique, intellectuel, spirituel et social.
- Mots clés : paix, sécurité, santé, joie, nature, famille.
- Activités les plus courantes : jardinage, randonnée, natation, événements culturels, exercice physique.
- Suggestions : davantage d'événements culturels, d'activités liées à la santé et d'améliorations environnementales.

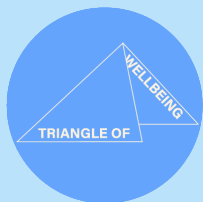
**Pour débiter ce projet, en novembre et décembre 2024, nous avons réalisé une ENQUETE auprès des adhérents de nos 3 associations pour connaître leur rapport au BIEN-ETRE.**



En POLOGNE :

Dans une enquête menée auprès des habitants de Jan-kowo Pomorskie et Drawsko Pomorskie, les mots les plus souvent associés au bien-être étaient la santé, la paix et le bonheur. Ces choix soulignent l'importance de la santé physique et mentale, de l'équilibre émotionnel et physique, ainsi que de la sécurité et de la stabilité. La plupart des habitants ont évalué leur bien-être entre sept et huit sur dix, ce qui suggère un niveau de bien-être généralement bon, mais pas exceptionnel. Il est à noter qu'aucun score extrêmement bas n'a été enregistré, ce qui indique que personne ne se sentait complètement mal, ce qui est un signe positif pour la communauté. Les moyens courants d'améliorer le bien-être comprenaient la marche et le vélo, tandis que l'épanouissement personnel était souvent lié à la découverte de nouvelles choses et au fait de passer du temps seul.

## Que vous faudrait-il pour bénéficier de plus de bien-être ?





# Que s'est-il passé en France, Lozère, avec l'espace de vie sociale « Familles Actives » dans le cadre de ce projet ?



Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

agrément n° 2024-1-FR01-KA210-ADU-000249755

- Samedi 29 mars 2025 : après-midi dédié au bien-être pour les enfants et leurs parents (repassage offert par des bénévoles ainsi que la garde des enfants pour permettre aux parents d'avoir un moment de détente avec massages, moments conviviaux, lecture...)
- Vendredi 16 mai 2025 "fête de Familles Actives" en soirée à St Germain du Teil avec nos intervenants, de nombreux adhérents et quelques curieux. Cet événement a permis de communiquer et de créer des liens entre les différents participants.
- En juin pour clôturer l'année plusieurs intervenants ont proposé des repas partagés. Cette nouvelle proposition a beaucoup plu et a permis de créer du lien entre les participants et l'intervenant.
- Les salons des associations le samedi 6 septembre 2025 à St Germain du Teil le matin et à la Canourgue l'après-midi nous ont permis de communiquer sur nos différentes activités auprès de la population locale venue en nombre.
- Clôture du projet le 12 décembre 2025 : rencontre conviviale et festive qui a permis de rappeler l'intérêt des liens pour favoriser la solidarité et la paix

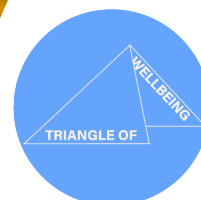


17h de cours d'anglais animés par Emilie Lafon pour 10 participantes au projet

## Mobilité en France du 22 au 28 avril 2025

12 invités venus de Lettonie et de Pologne ont été accueillis au gîte des écuries de Sauveterre à la Tieule. La plupart des repas de la semaine ont été préparés par Valérie P. et Fanny. Virginie et Isabelle ont assuré les transports. Le programme de la semaine comprenait :

1. Des rencontres et des échanges autour du bien-être : entre les participants à la mobilité et les bénévoles français; lors de la visite de la ferme de Domi; avec une potière et son mari; à l'EHPAD de la Canourgue où des résidents avaient préparé des témoignages
2. Des sensations : avec une descente en barque dans les gorges du Tarn; une matinée à Millau (marché, musée); lors d'une séance d'expression primitive; lors de la cueillette de jonquilles ou de la marche sur le causse au lever du jour; pour la fête de clôture avec un repas partagé et le groupe « Les jongleurs d'accordéon » qui nous a fait danser
3. De la création : avec la réalisation d'une exposition sur le thème du « bien-être » à la maison à pans de bois à la Canourgue, orchestrée par Roxane; chacun des participants ayant créé une œuvre pendant la semaine





Cofinancé par le  
programme Erasmus+  
de l'Union européenne

agrément n° 2024-1-FR01-KA210-ADU-000249755

# Que s'est-il passé en Lettonie, à Penkulē, avec « Penkulē atver durvis » dans le cadre de ce projet ?



Cours d'anglais sur  
la plateforme  
Zoom entre février  
et avril, une fois  
par semaine, axés  
sur l'échange d'ex-  
périences pour les  
participants  
lettons.

15 février : nettoyage dans le parc du manoir d'Ālave, analyse des résultats de l'enquête et idées de coopération avec les ONG.

29 mars : nettoyage du parc et atelier pratique de jardinage avec Ineta Gustava.

19 avril : création de lapins et masterclass de sérigraphie avec l'artiste Agnese Bule.

24 mai : atelier « And such great Happiness doesn't really exist! » (Un tel bonheur n'existe pas vraiment !) avec Agnija Smite et retour sur la semaine de mobilité en France.

13 octobre : exposition « On a Green Branch » (Sur une branche verte) d'A. Bule dans le parc du manoir d'Ālave.

18 novembre : événement après la mobilité en Pologne et le projet dans son ensemble, dans l'esprit de la fête nationale lettone.

## Mobilité en Lettonie du 14 au 20 juillet 2025

14 invités venus de France et de Pologne ont été accueillis à Penkule.

Le programme de la semaine comprenait :

### 1. Nature et travail – source de paix et de bien-être

- promenades dans la nature
- activités de jardinage
- préparation de repas à partir de produits locaux sains, « Kitchen Magic » chez la famille Vilciņa
- thérapie mobile « GALMA » avec des lits d'abeilles
- les participants ont été accueillis par les familles Penkule : A. Kuģe, A. Meiere et S. Kauliņa.

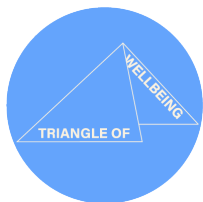


### 2. Un corps sain – un esprit sain

- découverte des traditions du sauna chez la famille Rumbe à Bēne
- cours de sport et de danse à l'école de danse Benefice, à Jelgava
- découverte des possibilités de bien-être dans notre région : Dobeles PIUAC, l'Institut d'horticulture, le parc naturel de Tērvete et la Maison des papillons.

### 3. La culture, un baume pour l'âme

- Le patrimoine culturel et historique de Penkule et le domaine du manoir d'Ālave comme l'un des lieux d'activité
- Ateliers créatifs et masterclasses animés par A. Bule
- Rencontre avec le Conseil national du patrimoine à Riga
- Excursions à Riga (vieille ville, centre-ville, Pārdaugava) et à Jūrmala (musée en plein air)





# Que s'est-il passé en Pologne, Pomorskie, à Jankowo et Drawsko, avec « Warsaw Bauhaus » dans le cadre de ce projet ?



Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

agrément n° 2024-1-FR01-KA210-ADU-000249755



- du 28 au 31 mai 2025 : action bénévole au grenier Gropius à Jankowo mise à jour d'une entrée historique pavée, nettoyage et sécurisation des terrains environnants et construction de structures de protection pour soutenir et préserver le site. Le programme comprenait également des ateliers éducatifs, des promenades en forêt, des matchs de football amicaux internationaux et la création de structures d'exposition temporaires pour de futures expositions. L'événement a mis en avant le travail d'équipe, l'engagement et un remarquable esprit de partage.

- 16 août 2025 : représentation de « Kopciuuuuszek » « Cindereeeella » avec la participation des enfants de Jankowo. Pleine d'humour, de créativité et d'enthousiasme sincère, la représentation a mis en valeur le talent des jeunes artistes et est devenue l'un des moments les plus joyeux et les plus chaleureusement accueillis de la saison.

## Mobilité en Pologne du 19 au 26 octobre 2025

Douze invités venus de Lettonie et de France sont arrivés à Drawsko Pomorskie et Jankowo Pomorskie. Au cours du projet, il était important pour nous :

1) De mettre en valeur la prospérité locale, notamment :

- Le grenier à grains de Jankowo Pomorskie, qui fait partie du projet de Walter Gropius.
- Le parc historique.
- Le lac « Okra » à Drawsko
- Les repas partagés et la cuisine avec la famille Tobiasz
- Les moments passés dans le parc national de Drawsko avec la famille Kurządkowski
- La cueillette de champignons dans la forêt
- Les promenades historiques dans la forêt



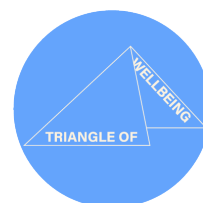
2) Le bien-être physique et mental, notamment :

- Les séances de stretching matinales animées par Vini Vinga
- Cours de danse et spectacles du groupe folklorique local « Diabaz » de Drawsko Pomorskie
- Activités créatives avec la famille Bukowski
- Ateliers de découverte de soi avec la famille Krasucki
- Séances de cerceau aérien avec Vini Vinga
- Cours et ateliers de céramique au centre culturel de Złocieniec.
- Apprentissage des techniques de battage et de peignage du lin dans les ateliers d'artisanat.

3) Découverte de la région, notamment :

- Visite du château de Siemczyno
- Découverte de la ville de Biały Zdrój
- Rencontre avec le maire de Drawsko Pomorskie
- Visite de l'entrepôt de sel

Mars-avril : des cours d'anglais ont été proposés aux habitants de Jankowo et Drawsko via la plateforme Zoom, afin de les aider à améliorer leurs compétences linguistiques et à renforcer leur engagement communautaire.





Cofinancé par le  
programme Erasmus+  
de l'Union européenne

agrément n° 2024-1-FR01-KA210-ADU-000249755

## Ce que le projet a apporté aux participants :



### Pour le groupe des polonais :

- ◇ de nouvelles amitiés se sont nouées.
- ◇ nous avons ressenti un bien-être tant mental que physique
- ◇ nous avons participé à diverses activités créatives
- ◇ nous avons passé du temps ensemble, à explorer différents endroits et simplement à être ensemble
- ◇ tout le monde a pu sentir que nous nous soutenons les uns des autres
- ◇ le projet a permis à nos invités étrangers de tisser des liens étroits avec les habitants de Jankowo et Drawsko.

### Pour le groupe des lettons :

- ◇ renforcement de la communauté locale et du sentiment d'appartenance à Penkulē.
- ◇ établissement de partenariats internationaux et création de nouveaux liens d'amitié.
- ◇ enrichissement de l'expérience en matière de bien-être, de culture, d'éducation et d'entrepreneuriat social.
- ◇ collaboration fructueuse avec la municipalité, les entreprises et d'autres organisations.
- ◇ génération de nouvelles idées pour de futurs projets, garantissant la durabilité des initiatives.

*Ce sont les gens qui font cet endroit ! Ce sont les gens qui ont rendu ce projet spécial, grâce au partage, à l'acceptation, à la recherche d'un langage commun et au désir d'apprendre les uns des autres.*

### Pour le groupe de français :

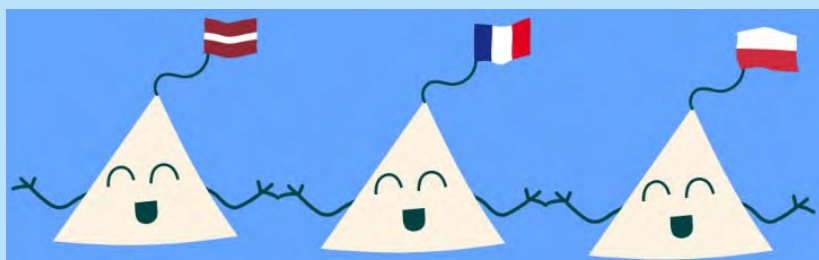
- ◇ Ce nouveau projet nous a permis de conforter notre « alliance » avec Penkulē atver durvis » (après celui initié entre mars 2022 et mars 2023 sur le thème du pain : ERASMUS + aMAIZEing coPAIN n° 2021-2-LV01-K210-ADU-000050874).
- ◇ Les moments partagés lors des nombreuses réunions de préparation nous ont permis de mieux nous connaître, de mieux s'écouter, se comprendre, résoudre ensemble les difficultés (le dialogue étant fondamental pour le bien-être...).
- ◇ Ce projet nous a permis de découvrir des activités et des lieux contribuant au bien-être.
- ◇ Le partage avec de nouvelles personnes, la rencontre de nouvelles cultures a été très riche. Vivre ensemble avec des personnalités et des attentes différentes est source d'apprentissage.
- ◇ Ce projet nous a apporté de l'indépendance, des découvertes, des révélations (de personnes que nous avons rencontrées mais aussi de celles qu'on connaissait déjà) et de l'amour.
- ◇ Tous les participants sont parvenus à dialoguer et dépasser des malentendus issus de nos différents mode de vie et de notre perception du bien-être.
- ◇ Cette expérience nous a permis de grandir, de mieux nous connaître et de regarder le monde et ses habitants avec un nouveau regard.
- ◇ Ce programme a réveillé en nous le désir de créer d'autres projets ERASMUS + : une pierre à l'édifice de la construction de l'Europe des personnes.

Enfin nous avons réalisé **un recueil de témoignages** sous forme de vidéo. Ce petit documentaire non exhaustif permet d'avoir un aperçu de notre réflexion.

Vous pouvez le visionner en flashant le QR-code ou en cliquant sur ce lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=Ua31NhRHot0>

Merci de ne pas la partager sur les réseaux sociaux car les personnes interrogées ne nous ont pas donné l'autorisation.



« Financé par l'Union européenne.  
Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. »

