

SEMAINE SANTE & BIEN-ÊTRE – 3^{EME} EDITION

Le PLIE de l'Atdec Nantes Métropole se mobilise pour célébrer la Journée Internationale des droits des femmes !

A l'occasion de la Journée Internationale des femmes 2025, le PLIE ([Plan Local pour l'Insertion et l'Emploi](#)) de l'Atdec Nantes Métropole, qui accompagne dans leurs recherches d'emploi et de formation plus de 1700 personnes de plus de 26 ans, dont 60% de femmes, se mobilise. Accorder de l'importance à sa santé est essentiel lors de son parcours de recherche d'emploi et de formation mais s'accorder du temps pour soi est souvent plus facile à dire qu'à faire dans bien des quotidiens de demandeurs d'emploi, encore plus lorsqu'on est une femme... **Du 3 au 7 mars 2025, pour la 3^{ème} année consécutive, le PLIE et ses partenaires proposent la Semaine Santé & Bien-être, un événement entièrement gratuit, sur inscription, à destination des femmes éloignées de l'emploi. Attention : il ne reste plus que quelques places disponibles pour profiter de la « Semaine Santé & Bien-être » !**



INSERTION PROFESSIONNELLE, SANTE ET BIEN-ETRE : UNE SEMAINE DÉDIÉE AUX FEMMES !

Gym, Sophrologie, Relooking pro, Atelier Confiance en soi, etc., la Semaine Santé & Bien-être rassemblera du 3 au 7 mars des temps de rencontres et d'animations pour penser à soi, et prendre soin de soi. Cette initiative vise à favoriser l'accès au « bien-être pour toutes et tous », notamment des femmes, en collaboration avec nos nombreux partenaires engagés sur cette thématique, et avec qui nous partageons des valeurs communes : Dynamixt, Regart's, La Cravate Solidaire, Harmonie Mutuelle, Eclipse Détente, etc ! **L'événement est ouvert à toutes les femmes en situation d'insertion professionnelle avec pour seul objectif de mieux appréhender son retour à l'emploi.** L'événement se terminera cette année avec un spectacle gratuit, proposé au Théâtre du Sphinx, « Le Champ des possibles », performé par Delphine GUISSÉAU & Bérangère QUER. **Tous ces temps forts et ateliers sont gratuits, sur inscription.**

« La Semaine Santé & Bien-être est l'occasion de célébrer la force et la diversité des parcours. »

Belange LANDU MAZUMBU

Chargée de Projet PLIE, Atdec Nantes Métropole



En images... Retour sur la Semaine Santé Bien-être – édition 2024

PROGRAMME DETAILLE

Lundi 3 mars

- Booste ta confiance en entretien / LA CRAVATE SOLIDAIRE
- Parcours Sensoriel / ÉCLIPSE DÉTENTE

Mardi 4 mars

- Toutes en beauté / REGART'S
- Gym entretien physique/ DYNAMIXT
- Gym douce / DYNAMIXT

Mercredi 5 mars

- Sophrologie / Edwige PERON en partenariat avec Harmonie Mutuelle

Jeudi 6 mars

- Parcours Sensoriel / ÉCLIPSE DÉTENTE
- Automassage et cohérence cardiaque / Christine LERAT, en partenariat avec Harmonie Mutuelle
- Balade à vélo / DYNAMIXT
- Marche / DYNAMIXT

Vendredi 7 mars

- Spectacle : « Le champ des possibles » / Delphine GUISSÉAU & Bérangère QUER, Théâtre du Sphinx

Infos pratiques et horaires en ligne, à l'agenda Atdec :

<https://www.atdec.org/evenements/programmation-semaine-sante-bien-etre-edition-2025/>

L'ATDEC NANTES METROPOLE ET LE PLIE EN QUELQUES MOTS...

L'Atdec Nantes Métropole se mobilise pour faciliter l'accès à l'emploi à toutes et tous : **Auprès des publics** : pour lever les freins à l'accès à l'emploi pour celles et ceux qui en sont éloignés, et leur proposer un accompagnement global, voire renforcé, vers un emploi durable ; **Auprès des entreprises** : pour comprendre leurs besoins en matière d'emploi, les accompagner dans leurs recrutements, être à leurs côtés pour leur RSE, etc.

L'Atdec Nantes Métropole agit en faveur de l'emploi et du soutien à l'entrepreneuriat dans la métropole, notamment au cœur des quartiers politique de la ville (QPV). Elle rassemble différents dispositifs et activités tels que la Maison de l'emploi, la Mission locale, le Plan local pour l'insertion et l'emploi (PLIE), ou encore le Contrat d'engagement Jeunes (CEJ). Dans ce cadre, l'Atdec mobilise ses équipes pour proposer des parcours d'accompagnements vers l'emploi adaptés aux spécificités de chacun et favoriser l'accès à l'emploi pour tous !

Le PLIE de la métropole nantaise

Le PLIE est né de la volonté de Nantes Métropole, de l'Etat, du Département et de France Travail de mettre en œuvre des actions favorisant l'inclusion et l'insertion professionnelle de femmes et d'hommes en difficultés, éloignés du marché du travail. Porté par l'Atdec Nantes Métropole, ce dispositif a pour objectif d'assurer un **accompagnement renforcé**, régulier, réactif et individualisé sans



limite de durée, à destination de personnes éloignées de l'emploi vers l'insertion professionnelle. Financé par le FSE+, le PLIE accompagne plus de 1 700 personnes chaque année, un public à 60% constitué de femmes – moyenne d'âge 42 ans en 2023.

→ Pour qui ?

Le PLIE s'adresse aux personnes domiciliées dans l'une des 24 communes de la métropole nantaise qui rencontrent des difficultés à trouver un emploi ou une formation. Spécificités attendues : Avoir 26 ans et plus avec une attention particulière pour le public senior (âgé de 50 ans et plus) ; Demandeurs d'emploi de longue durée non-allocataires du RSA ; Habitants des quartiers prioritaires de la politique de la ville.

→ **Nous proposons** : Un accompagnement personnalisé jusqu'à l'emploi ou la formation assuré par un référent unique ; Des propositions et des orientations vers les actions utiles pour la construction de votre parcours comme des actions sur le projet, la formation, l'insertion, etc., autant que de besoin ; Une mise en relation avec des offres d'emploi ; Un suivi dans l'emploi possible jusqu'à 6 mois.

Plus d'infos sur <https://www.atdec.org/zoom-sur-le-plan-local-pour-linsertion-et-lemploi-plie/>

POUR ALLER PLUS LOIN, découvrez l'actu :



[8 parcours racontés par des professionnelles du PLIE - atdec](#)

.....

CONTACT :

JOURNALISTES, vous souhaitez en savoir plus sur cet événement ou couvrir l'un de nos temps forts « Semaine Santé & Bien-être » aux côtés de nos publics et partenaires ? Contactez :

Romain PERROT

Chargé de communication, Atdec Nantes Métropole

06 40 14 56 31- rperrot@atdec.org

Action réalisée dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes.

3ème édition

SEMAINE SANTÉ & BIEN-ÊTRE

DU 3 AU 7 MARS 2025

Nantes Métropole

C'est quoi ?

Une semaine pour prendre soin de soi pour :

- Se détendre et se relaxer
- Avoir des conseils pour se sentir bien
- Se booster pour sa recherche d'emploi

C'est pour qui ?

Pour les femmes qui veulent participer à des activités santé et bien-être.

C'est où ?

Dans différents lieux près de chez vous, à Nantes Métropole.

C'est gratuit ?

Oui, tout est gratuit.

Comment s'inscrire ?

Demandez à votre conseiller ou inscrivez-vous en ligne en scannant ce QR code :



Illustration conçue avec canva