

Fresque des données urbaines

Cartes thématiques

Lou Hamonic, Ophélie Templier

2024



Amélioration de l'Accessibilité

Faciliter l'accès aux centres thermaux et aux bases de loisirs pour les personnes non motorisées ou à faible revenu

Promotion de la Santé Aquatique

Utiliser les ressources aquatiques pour des programmes de santé comme l'hydrothérapie et la natation thérapeutique.

Soutien aux Activités dans la Nature

Développer et sécuriser les activités en extérieur pour tous les âges, renforçant l'attraction touristique et locale.

Développement de l'Écotourisme

Créer des circuits écotouristiques qui valorisent et préservent l'environnement naturel.

Amélioration des Infrastructures

Moderniser les infrastructures locales pour supporter une fréquentation croissante tout en respectant l'écologie locale.

Formation en Gestion de l'Eau

Éduquer la communauté sur les pratiques durables de gestion de l'eau, surtout dans un contexte de loisirs et de bien-être.

Programmes de Bien-être pour Seniors

Offrir des programmes spécialisés pour les seniors, utilisant les propriétés thérapeutiques de l'eau.

Intégration Communautaire

Encourager la participation des résidents locaux dans le développement et la gestion des sites de bien-être.

Renforcement de la Sécurité

Assurer la sécurité maximale sur les sites de loisir pour éviter les accidents.

Valorisation des Produits Locaux

Utiliser et promouvoir les produits locaux dans les centres thermaux et les bases de loisirs pour stimuler l'économie locale.

Sensibilisation à l'Environnement

Organiser des ateliers éducatifs sur la préservation de la nature et l'impact des activités humaines sur les écosystèmes aquatiques.

Accessibilité Économique

Rendre les activités de bien-être abordables pour diversifier l'accès et inclure toutes les couches de la population.

Partenariats Locaux

Collaborer avec des entreprises et des associations locales pour enrichir l'offre de services de bien-être.

Développement Durable

Veiller à ce que toutes les installations et activités soient conçues et opérées selon des principes de durabilité.

Programmes de Relaxation et Méditation

Intégrer des espaces dédiés à la relaxation et à la méditation, exploitant le cadre tranquille et ressourçant.

Innovation en Hydrothérapie

Introduire des technologies et des techniques novatrices en hydrothérapie pour améliorer les traitements disponibles.

Promotion de la Pêche Durable

Gérer et promouvoir la pêche comme loisir compatible avec la conservation des ressources aquatiques.

Ateliers de Naturopathie

Proposer des séminaires sur les bienfaits des plantes locales et des pratiques naturopathiques.

Infrastructures Vertes

Incorporer des solutions de bâtiment vert pour minimiser l'impact environnemental des infrastructures de loisir.

Événements Communautaires

Organiser régulièrement des événements qui rassemblent les résidents et les visiteurs autour des thèmes de l'eau et du bien-être.

Méditation et Pleine Conscience

Promouvoir des programmes de méditation pour réduire le stress et améliorer la santé mentale.

Activités Physiques Régulières

Encourager la pratique quotidienne d'exercices physiques adaptés à tous les âges pour maintenir la forme physique et mentale.

Nutrition Équilibrée

Sensibiliser à l'importance d'une alimentation équilibrée et proposer des ateliers sur la nutrition saine.

Qualité du Sommeil

Éduquer sur les pratiques favorisant un sommeil réparateur et proposer des solutions pour améliorer la qualité du sommeil.

Réseaux de Soutien Social

Créer et maintenir des réseaux de soutien pour combattre l'isolement et favoriser l'entraide.

Espaces Verts Accessibles

Développer des espaces verts pour la détente et le loisir, accessibles à tous.

Art et Culture

Utiliser l'art et la culture comme moyens de thérapie et d'expression personnelle.

Gestion du Stress

Offrir des ateliers pour apprendre à gérer le stress efficacement par différentes techniques, y compris le yoga et la respiration.

Hygiène de Vie

Éduquer sur les bonnes pratiques d'hygiène de vie pour prévenir les maladies et maintenir une bonne santé générale.

Connectivité Numérique

Assurer l'accès à des outils numériques qui peuvent améliorer le bien-être à travers des applications de santé et bien-être.

Bilans de Santé Réguliers

Faciliter l'accès à des bilans de santé réguliers pour détecter et traiter précocement les problèmes de santé.

Ateliers de Parentalité

Soutenir les parents avec des formations sur la santé et le bien-être des enfants.

Programmes Antitabac

Mettre en place des programmes pour aider les individus à arrêter de fumer et à prévenir le tabagisme.

Thérapies Alternatives

Introduire et promouvoir des thérapies alternatives comme l'acupuncture, l'ostéopathie, etc.

Espaces de Coworking Bien-Être

Créer des espaces de travail qui favorisent le bien-être mental et physique des travailleurs.

Gestion Émotionnelle

Proposer des programmes pour aider les individus à gérer leurs émotions de manière constructive.

Protection Environnementale

Engager les communautés dans la protection de leur environnement pour améliorer leur qualité de vie.

Détente et Loisirs

Organiser régulièrement des activités de détente et de loisirs pour réduire le stress et améliorer le bien-être.

Bien-Être au Travail

Développer des politiques de bien-être au travail pour améliorer la satisfaction et la productivité des employés.

Programmes de Méditation Guidée

Initier des sessions de méditation guidée pour aider à réduire le stress et améliorer la concentration.

Activités Physiques Adaptées

Proposer des programmes d'exercices physiques spécialement conçus pour stimuler la santé mentale, comme le yoga ou le tai-chi.

Nutrition Ciblée pour le Cerveau

Éduquer sur les régimes alimentaires qui favorisent la santé du cerveau, en mettant l'accent sur les aliments riches en oméga-3 et antioxydants.

Amélioration de la Qualité du Sommeil

Développer des ateliers pour enseigner les techniques d'hygiène du sommeil et l'utilisation de la technologie pour monitorer et améliorer le sommeil.

Renforcement des Réseaux de Soutien

Créer des groupes de soutien et des réseaux d'entraide pour offrir un espace d'échange et de soutien émotionnel.

Thérapie par l'Art et la Culture

Utiliser l'art-thérapie et des activités culturelles comme moyens d'expression personnelle et de traitement des troubles émotionnels.

Gestion du Stress par la Respiration

Offrir des cours sur les techniques de respiration pour aider à gérer l'anxiété et le stress quotidien.

Programmes de Prévention du Burnout

Mettre en place des initiatives pour identifier les signes de burnout professionnel et offrir des stratégies de gestion et de prévention.

Accès Facilité à la Psychothérapie

Augmenter l'accès à des services de psychothérapie abordables et de qualité pour tous les segments de la population.

Ateliers d'Éducation Emotionnelle

Proposer des séminaires pour développer la résilience émotionnelle et l'intelligence émotionnelle chez les individus de tous âges.

Sédentarité

Manque d'activité physique qui peut entraîner des problèmes de santé tels que l'obésité et les maladies cardiovasculaires.

Alimentation de Mauvaise Qualité

Consommation fréquente de plats peu nutritifs ou d'aliments transformés nuisant à la santé physique et mentale.

Isolement Social

Manque d'interactions sociales pouvant mener à la solitude et à la dépression.

Stress Chronique

Exposition prolongée au stress pouvant causer des dommages à long terme sur la santé mentale et physique.

Manque de Sommeil

Insuffisance de sommeil réparateur nécessaire au bien-être général et à la régénération.

Pollution Environnementale

Exposition à des polluants qui peuvent causer diverses maladies respiratoires et autres problèmes de santé.

Barrières Financières

Difficultés économiques limitant l'accès aux ressources de santé et aux activités favorisant le bien-être.

Manque d'Espaces Verts

Absence de zones naturelles ou de parcs pour la détente et l'exercice physique dans les environnements urbains.

Accès Limité aux Soins de Santé

Difficulté à obtenir des soins médicaux adéquats et temps d'attente prolongés.

Consommation de Substances

Usage de drogues ou d'alcool pouvant impacter négativement la santé mentale et physique.

Précarité de l'Emploi

Insécurité professionnelle générant du stress et affectant la stabilité financière et émotionnelle.

Problèmes de Logement

Conditions de logement inadéquates ou instabilité résidentielle nuisant au sentiment de sécurité personnelle.

Négligence de Soi

Manque de soins personnels pouvant mener à une détérioration de l'estime de soi et du bien-être général.

Technostress

Stress causé par une utilisation excessive ou inadaptée des technologies numériques.

Discrimination et Exclusion Sociale

Impact négatif de l'exclusion basée sur l'ethnicité, le sexe, l'âge ou la situation économique sur la santé mentale et les opportunités de vie.