

Défi

Heureuse Sobriété



De mars à juin 2024, le Sitcom Côte sud des Landes, en partenariat avec la commune de Soustons et la communauté de communes MACS, organise



la 1^{ère} édition du Défi Heureuse Sobriété

Quel est l'objectif du défi ?

Réduire son empreinte écologique en évoluant vers de nouvelles pratiques sobres et heureuses.

C'est quoi la sobriété heureuse ?

A l'heure où le consumérisme épuise peu à peu les ressources de notre planète et menace nos conditions de vie sur Terre, le mot d'ordre est la sobriété !

Plus que de simples éco-gestes, la sobriété nous invite à réinterroger en profondeur nos modes de vie et à changer nos imaginaires pour construire un futur soutenable et désirable.

La sobriété heureuse, ça n'est pas vivre plus mal. C'est apprendre à vivre mieux avec moins en se recentrant sur nos besoins essentiels et sur ce qui nous rend vraiment heureux.

Comment se déroule le défi ?

Pendant 3 mois, 20 foyers soustonnais (ou de communes alentour) seront accompagnés par les animateurs du défi pour réduire leur empreinte écologique et s'orienter vers de nouvelles pratiques sobres et heureuses.

Le défi s'articulera autour de 6 rencontres thématiques qui inviteront les participants à interroger les différents aspects de leur mode de vie et à imaginer des projets collectifs pour un territoire sobre et solidaire.

Des défis à réaliser à la maison seront proposés aux participants afin d'expérimenter la sobriété heureuse dans leur quotidien en y associant tout leur foyer.



Programme des rencontres

Jeudi 14 mars (18h-21h)

Introduction à la sobriété / Détox digitale

Non, la sobriété n'est pas réservée aux Amish ! C'est ce que nous découvrirons lors de cette première rencontre qui nous amènera également à interroger notre dépendance au numérique et à explorer les leviers pour s'en libérer.

Jeudi 28 mars (18h-21h)

Fresque du Climat

Atelier collaboratif et ludique pour comprendre les causes et les conséquences du changement climatique et réfléchir à des moyens d'agir à l'échelle individuelle et collective

Ouvert aux enfants à partir de 10 ans



Samedi 13 avril (9h30-12h30)

Alimentation durable

De la lutte contre le gaspillage alimentaire à l'adoption d'un régime moins carné, nous découvrirons à quel point notre assiette a le pouvoir de changer le monde.

En partenariat avec l'épicerie participative Coop'Az

Inclus un cours de cuisine végétarienne suivi d'une dégustation conviviale

Jeudi 2 mai (18h-21h)

Déconsommation

Questionnement du besoin, mutualisation entre voisins, réparation, achat de seconde main, désencombrement de son logement, nous explorerons toutes ces solutions pour soulager les ressources de la planète et nous alléger l'esprit.

En partenariat avec l'association Voisinage

Inclus un atelier d'initiation à la réparation

Samedi 25 mai (14h30-17h30)

Reconnexion à la nature / Slow tourisme

Dans un lieu magique dédié à la permaculture, cette rencontre au contact de la nature nous invitera à questionner notre rapport au vivant et à imaginer des façons de voyager en prenant le temps.

En partenariat avec le Jardin du petit Barthot (Capbreton)

Inclus une initiation à la permaculture

Ouvert aux enfants à partir de 6 ans



Jeudi 13 juin (18h-21h)

Fresque des Nouveaux Récits

Atelier collaboratif et ludique pour découvrir l'influence de nos imaginaires sur nos comportements et construire ensemble un récit permettant de faire advenir un futur désirable et soutenable



Qui peut participer ?

Le défi s'adresse en priorité aux foyers soustonnais mais reste ouvert aux habitants des communes voisines dans la limite des places disponibles. Il est gratuit et ouvert aux personnes seules, en couple, avec ou sans enfant.

Les enfants pourront prendre part au défi en venant aux 2 rencontres où ils sont invités et en participant aux défis à la maison.

A quoi je m'engage en tant que participant ?

- Être présent à la rencontre d'introduction du jeudi 14 mars
- Être présent à au moins 3 des 5 autres rencontres
- Réaliser au moins 2 défis à la maison entre chaque rencontre
- Compléter le questionnaire d'impact en amont et en aval du défi

Comment m'inscrire ?

Pour plus d'informations et vous préinscrire au défi, rendez-vous au lien suivant :

<https://www.sitcom40.fr/defi-sobriete-heureuse>



Date limite d'inscription : 29 février 2024

Sitcom Côte sud des Landes

Tél. : 05 58 72 03 94

contact@sitcom40.fr

