

## ATELIER BIEN-ÊTRE À LONGUEAU

### FAIRE SES PROPRES COSMÉTIQUES

Dans le cadre de l'animation senior géré par le CCAS, un projet est né autour du bien-être et de l'estime de soi à partir de demandes envoyées par les administrés seniors de la commune au sein de la boîte à idées du CCAS.

Ainsi, depuis avril 2022, un agent du CCAS propose deux fois par mois un atelier bien-être aux seniors de la commune. Pendant cet atelier, les participants confectionnent / fabriquent eux-mêmes leurs produits cosmétiques (nettoyant visage, gommage, crème, démaquillant, etc...) à partir d'ingrédients naturels (Aroma-zone). A la fin de l'atelier, chacun des participants repart avec son produit ainsi que la recette pour le réaliser chez soi.

### DES ATELIERS INTERACTIFS

L'agent du CCAS en charge de ce projet travaille sur différentes recettes de produits à fabriquer soi-même. Plusieurs recettes sont proposées aux seniors participants à l'atelier et ce sont eux qui choisissent la recette qu'ils souhaitent confectionner. Au fur et à mesure des ateliers, des seniors ont aussi proposé des recettes qu'ils avaient trouvés en faisant des recherches. Un planning d'atelier est proposé aux seniors tous les trimestres. Selon leur disponibilité et leur envie, chaque senior peut s'inscrire à l'atelier bien être. Chaque atelier dure environ 1h30 et a lieu à l'espace d'animation et de vie sociale dédié aux animations pour les seniors.



#### Longueau

Ville Amie des Aînés depuis 2023

Longueau (80)

#### OBJECTIFS :

- Permettre aux seniors participants de partager un moment convivial entre eux.
- Lutter contre l'isolement.
- Maintenir une certaine mobilité.
- Préserver l'environnement grâce à une démarche écologique.

#### PRATIQUE :

- Ateliers confection de cosmétiques d'1h30, deux fois par mois.
- Plusieurs recettes proposées, les participants choisissent ce qu'ils veulent faire.
- Les participants repartent avec leur produit et la recette.

### MÉTHODE D'ÉVALUATION

Un questionnaire de satisfaction a été mis en place à destination de chaque participant. Cet atelier bien-être rencontre un vif succès auprès des seniors. L'agent du CCAS a remis ponctuellement de nouveaux ateliers en place à la demande des seniors. L'évaluation du projet se fait au regard de l'implication des participants aux ateliers et au nombre d'inscrits chaque mois sur les ateliers programmés.



### APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Longueau, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)