

Ateliers du Bien Vieillir

Fiche publiée le 06/11/2019

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET FAVORISER LE BIEN VIEILLIR :

Afin de **renforcer le lien social et encourager les seniors à pratiquer des activités pour « Bien vieillir »**, le pôle seniors de la ville de la Seyne-sur-Mer propose désormais un ensemble d'ateliers (marche, promenade, gym douce, chorale, mémoire,...). Il existait auparavant sur la commune un grand nombre d'actions culturelles, sportives, ludiques (thés dansants, banquets, sorties à la journée, voyage, et activités cognitives au sein de l'Université du Temps Libre...) tant municipales qu'associatives, mais certains seniors n'y participaient pas.

Mis en place, au sein de deux structures municipales implantées une en centre ville, l'autre dans le quartier Sud, ces **Ateliers du Bien Vieillir** ont été créés pour les personnes de plus de 60 ans empêchées (soit financièrement, soit physiquement, soit psychologiquement) afin de lutter contre l'isolement et favoriser le bien vieillir par la pratique de différentes activités : mémoire, équilibre, slam, théâtre, chant chorale, mosaïque, ... et par l'ouverture d'après midi de convivialité.

Depuis leur mise en place en 2010, ces ateliers du bien vieillir ont permis de :

- Favoriser des actions intergénérationnelles
- Favoriser la solidarité au sein des structures
- Favoriser l'autonomie des personnes
- Favoriser leur implication en les faisant participer activement à différentes manifestations (téléthon, assise de la ville, adhésion au RVAA...)
- Favoriser leur inclusion aux manifestations municipales



une journée intergénérationnelle à la Seyne-sur-Mer



La Seyne-sur-Mer
Ville Amie des Aînés depuis mars 2019
La Seyne-sur-Mer (83)

OBJECTIFS :

- Favoriser le lien social
- Favoriser la pratique d'activités physiques, cognitives, culturelles ...

PRATIQUE :

- Étudier les besoins auprès de seniors fréquentant les animations municipales ainsi que l'offre municipale et associative
- Définir avec le CLIC les critères d'empêchement et les quartiers déficitaires en offres d'animation et ayant une population âgée isolée
- Travailler en transversalité avec les services municipaux (sport, culture,...) : partenariat inter service pour mettre en place des ateliers adaptés au vieillissement
- Mise en place de délégués élus au sein de chaque atelier pour faire le point, améliorer et développer de nouveaux ateliers en fonction des demandes.

APPEL À CONTRIBUTION :

Si, comme la ville de la Seyne-sur-Mer, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com