

DOUCE PARENTHÈSE

CONTRE LA DÉVALORISATION

Les modifications physiques dues au vieillissement peuvent entraîner, chez les personnes âgées, un sentiment de dévalorisation important pouvant engendrer par la suite des troubles psychologiques. Ces personnes ont une image d'elle-même tronquée entraînant un sentiment de mésestime de soi plus ou moins prononcé. Poussé à l'extrême, ce phénomène peut se transformer en comportement dépressif, en isolement. La crise sanitaire a accentué ce phénomène.

Afin de prévenir ce type de comportement, des ateliers très variés autour du thème du bien-être ont été proposés dans les six résidences autonomie du CCAS.

MISE EN ŒUVRE

La création du projet a débuté avec la détermination des objectifs généraux et opérationnels, et l'inventaire des moyens humains, matériels et financés. Ensuite, le CCAS a déterminé des critères et des outils d'évaluation à la fois quantitatifs et qualitatifs. Un rétroplanning a été élaboré pour la mise en place du projet. Ensuite, des prestataires ont été sélectionnés, et le planning des séances en fonctions de leur disponibilité (et de la disponibilité des salles) a été construit.

Enfin, un plan de communication a été établi auprès des responsables de résidence, avec la création des affiches et des flyers à destination des seniors.



VILLE DE
TOURS

Ville de Tours

Ville Amie des Aînés depuis 2019
Tours (37)

OBJECTIFS :

- Renforcer le sentiment d'estime de soi des résidents en stimulant l'envie de prendre soin d'eux
- Améliorer la qualité de vie des résidents en leur offrant des moments d'évasion et en leur permettant d'acquérir des conseils
- Favoriser les interactions sociales entre résidents

PRATIQUE :

- Semaine d'ateliers bien-être en résidences autonomie
- Détermination des objectifs et des moyens humains
- Rétroplanning et recherche de partenaires Communication et gestion des inscriptions
- D'une année sur l'autre, renouvellement de certaines activités, et nouveautés

DÉROULEMENT

En 2022, les séances en collectif proposaient des ateliers de yoga sur chaise, de danse assise, d'automassage et de fabrication de cosmétiques à partir de produits naturels et en séances individuelles de réflexologie plantaire ou palmaire.

En 2023, les séances collectives de yoga sur chaise, danse assise et réflexologie ont été reconduites. Le programme a également proposé la découverte de deux nouvelles activités : le Qi gong et la sophrologie en séance collective. Un atelier "café papote" a été instauré pour se retrouver entre deux séances.

Cette année, le programme proposera la reconduction des séances de danse assise et de réflexologie, ainsi que trois nouvelles activités : découverte collective des pouvoirs de la nature avec les Fleurs de Bach, entretiens individuels avec la fabrication d'un flacon Fleurs de Bach personnalisé, relaxation à l'aide de casques de réalité virtuelle et la fabrication de produits d'hygiène.

La nouveauté de cette année est, également, l'organisation d'une soirée de clôture de cette semaine bien-être, le vendredi soir. Tous les participants des différentes résidences se réuniront dans une ambiance festive et musicale autour d'un repas partagé. Ils pourront ainsi échanger sur leurs expériences bien-être.

Tout au long de cette semaine, trois animatrices vont se déployer sur les différentes résidences sur chaque séance afin de coordonner la préparation des salles, l'accueil des prestataires, le pointage des seniors présents, la relance des éventuels absents, et le recueil des ressentis de chacun (prestataires, participants et agents).

UNE SEMAINE RÉUSSIE

L'évaluation quantitative a été effectuée à partir du retour des pointages des participants récupérés après chacune des séances. 99 seniors ont participé en 2023, soit une augmentation de 33% par rapport à 2022. Le nombre de désistements a été moins important en 2023 qu'en 2022. L'évaluation qualitative s'est faite de plusieurs façons : formalisé à l'aide d'un questionnaire à destination des responsables et agents de chaque résidence afin de collecter leurs ressentis sur l'organisation, les prestataires et les commentaires des participants ; recueil des retours des participants au cours de la semaine ; bilan par mail auprès des prestataires. Les retours ont été très positifs notamment sur la qualité des prestataires, et les seniors ont exprimé le souhait de pérenniser certaines interventions. Ils ont pu prendre soin d'eux, découvrir de nouvelles activités et partager des moments conviviaux. Les prestataires ont trouvé le public très investi, et l'ambiance bienveillante.



APPEL À CONTRIBUTION

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

