

## JOURNÉE BIEN-ÊTRE DANS LE CADRE DE LA SEMAINE BLEUE

### A LA DÉCOUVERTE DES TECHNIQUES DE RELAXATION ET DES TECHNIQUES DOUCES

Dans le cadre de l'édition 2022 de la Semaine Bleue de Bailleul, une journée de détente et de bien-être a été proposée aux seniors de la Ville. L'idée était de leur faire découvrir des techniques de relaxation et des techniques douces. Ce projet est né d'un souhait émis par les membres du Conseil des seniors de la ville. La référente seniors de l'Espace Part'âge, qui travaillait sur le programme de la Semaine Bleue, a ainsi répondu à leur demande. Le programme de cette journée spéciale a été proposé, préparé et finalisé en lien avec les conseillers.

### UN PROJET PRÉPARÉ AVEC ET POUR LES SENIORS

Pour mettre en place la journée, plusieurs réunions préparatoires ont été nécessaires. Les conseillers se sont pleinement investis dès le début et étaient présents aux différents temps d'échanges. Un groupe de six seniors a participé avec enthousiasme sur le projet dans sa globalité : recherche des prestataires, présentation du projet auprès des services partenaires et diffusion de la communication auprès des habitants de la Ville. Il a été proposé lors de la préparation de la journée, de faire découvrir quatre techniques de relaxation et de détente sous forme d'ateliers : Méditation aux bols Tibétain ; Initiation au dessin centré ; Méditation et relaxation ; Découverte du Qi Gong. Le jour J, les conseillers volontaires ont aidé à l'installation des espaces, à la création d'un accueil convivial et chaleureux, à la gestion des inscriptions puis ont rangé les lieux. Afin de promouvoir la journée au plus grand nombre, divers moyens et supports de communication ont été utilisés : flyers mis à disposition dans les différents services publics (cinéma, médiathèque, Espace Part'âge, CCAS, mairie...), publications sur le site Internet de la ville, sur le Facebook de la ville et de l'Espace Part'âge, affichage sur le panneau d'information en centre-ville et surtout le bouche à oreille. Le service communication de la Ville s'est chargé de finaliser les outils de communication réalisés pour l'occasion.



**Ville de Bailleul (59)**

Ville Membre depuis 2021

Publiée le 05/06/2023

### OBJECTIFS :

- Initier à des techniques de relaxation
- Découvrir des activités de bien être
- Créer du lien social
- Impliquer les seniors du conseil des seniors dans une démarche de projet

### PRATIQUE :

- Organiser une réunion de préparation
- Organiser une réunion de concertation avec les équipes et les membres du conseil des seniors
- Définir un programme
- Définir un plan de communication

## UNE JOURNÉE DE PARTAGE ET DE DÉTENTE

La technique du post-it a été utilisée pour évaluer et réaliser le bilan de la journée. Les participants étaient invités à laisser un mot, une phrase ou encore un dessin qui reflétait leurs sentiments à l'issue de ce temps de détente. Avec une participation d'une centaine de seniors sur les quatre ateliers, les objectifs ont été atteints. De plus, trois seniors ont découvert l'Espace Part'âge et souhaitent participer aux ateliers organisés en ce lieu. Quatre autres seniors ont pris contact avec les intervenants pour reconduire à titre individuel une séance de bien-être. De nombreux échanges ont eu lieu lors de la pause-café. Les retours des participants ont été très positifs et une grande partie souhaite renouveler cette journée et ce type d'ateliers. L'Espace Part'âge va d'ailleurs proposer plus régulièrement des ateliers autour du bien-être et de la détente dans le cadre de son action « Bien vieillir et garder son Peps ».

Les conseillers quant à eux, ont passé une belle journée de partage, se sont sentis utiles et ont été fiers d'avoir pu proposer cette journée à un grand nombre de Bailleulois. Le Conseil des seniors va reconduire une action en 2023 en lien avec les attentes des habitants

