

## L'ART DE BIEN VIEILLIR

### POUR MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

Dans son plan d'action "Metz, ville amie des aînés 2017/2020" l'un des objectifs était de "renforcer les connaissances et les compétences des seniors en matière d'autonomie et de santé". C'est pour répondre à cet enjeu que la Ville de Metz a souhaité organiser en 2019 un projet intitulé "L'art de bien vieillir", composé d'une conférence grand public et de trois ateliers thématiques pour aller plus loin et développer le sujet. Ce sujet a été abordé sous l'angle de la santé car les transitions comme le départ à la retraite, la rupture du lien social, la perte d'être chers, etc., peuvent venir altérer la qualité de vie, l'estime de soi et l'envie de "bien vieillir" et donc avoir un impact sur la santé des personnes. Depuis, le projet s'est renouvelé 2 fois en 2021 et 2022.

### RÉPONDRE À DES ATTENTES

La conférence a été animée par Mme Marie PAGLIA, consultante en relations humaines en co-animation avec Mr Didier SARRASSAT, écrivain. L'objectif était d'apporter un regard croisé et des compétences complémentaires sur le thème d'un vieillissement réussi.

Un questionnaire d'évaluation réalisé par l'intervenante et la Ville de Metz a été distribué aux participants permettant de cibler leurs attentes et d'évaluer leur satisfaction vis-à-vis du contenu proposé. Ainsi, diverses attentes ont pu être identifiées, telles que des jeux de rôles, des mises en situation, du développement personnel (estime de soi, confiance en soi, mieux se connaître, savoir tourner la page, accepter son âge, vivre le présent, retrouver l'envie), travailler la relation corps/cerveau, ou encore avoir des témoignages positifs.

La conférence a donné des réponses partielles à ces objectifs et les trois ateliers annuels qui ont suivi ont permis d'approfondir les sujets et d'apporter des réponses concrètes et pratiques.



### CCAS de Metz

Ville Amie des Aînés depuis 2012  
Metz (57)

### OBJECTIFS :

- Renforcer les connaissances et les compétences des seniors en matière d'autonomie et de santé.
- Favoriser la socialisation et le bien vieillir des seniors messins.
- Comprendre les changements pour mieux les vivre en couple, en famille, en société et pour soi.
- Améliorer la communication avec soi et avec les autres.
- Développer la confiance en soi, l'estime de soi et l'empathie naturelle.
- Mieux gérer le stress et améliorer la santé globale.

### PRATIQUE :

- Organisation annuelle d'une conférence et trois ateliers sur le bien vieillir.
- Conférence : animée en binôme, remise d'une questionnaire pour aborder des problématiques importantes pour les seniors.
- Ateliers : différents thèmes chaque année, séances d'échanges, de mises en situation, utilisation de différents outils pédagogiques, références bibliographiques, exercices de relaxation.

## DES ATELIERS CONCRETS

Les ateliers ont été animés par le même binôme. Il y avait une grande mixité sociale du public, constitué à la fois d'intellectuels, d'anciens salariés ou ouvriers mais également de personnes plus fragiles ou en souffrances. Les questionnaires de satisfaction Label Vie ont été distribués au début et à la fin de la série d'ateliers dans l'objectif d'identifier leur degré de satisfaction, les questions restées en attente et les thèmes privilégiés par les seniors.

La méthode utilisée par les intervenants a été de proposer des éléments concrets, pratiques et utiles à tous qui ont été étayés par des analyses, des extraits littéraires ou contés. C'était une méthodologie très appréciée par les participants qui a permis d'aérer les ateliers, de ponctuer les séances et de créer du lien. Ceci a été possible grâce aux explications orales des intervenants, aux références biographiques, littéraires et cinématographiques, à des mises en situation en binôme, à un système de questions ouvertes en groupe et de réponses partagées, mais aussi grâce à différents supports de communication sur les dispositifs en place à Metz pour les seniors. De plus, nous pouvons noter l'utilisation d'outils pédagogiques variés et adaptés tels que des Power Point, une charte d'Ottawa, une pyramide de Maslow, un arbre de vie et ses composantes, des dépliants santé de l'INPES et divers documents réalisés par les intervenants.

Certains ateliers à thèmes proposait également de la photo-expression, des exercices de communication, de sophrologie, de relaxation, ou encore de yoga.

## UNE ACTION APPRÉCIÉE

Cette démarche a eu pour finalité de donner du sens à la qualité de vie des seniors et à leur vieillissement, en valorisant la dimension sociale et l'acceptation d'un nouveau statut, au travers des représentations de chacun, pour découvrir « comment aimer vieillir et comment vieillir en aimant ». L'action a permis l'installation de nouveaux comportements positifs et le développement de nouvelles ressources pour faire face au quotidien. Les participants ont pris conscience de la nécessité de prendre soin de soi pour trouver un équilibre de vie.

En 2019, au lancement de ce projet, la conférence a attiré 110 personnes, et les ateliers 40 participants. En 2021 et 2022 les chiffres ont malheureusement baissé (30 personnes en conférence, 20 en atelier), mais cela s'explique par la crise sanitaire. En 2022 le CCAS remarque une forte hausse de la participation.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Metz, 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)