

## PROJET "ESTIME DE SOI"

### DES ATELIERS POUR L'ESTIME DE SOI

À l'occasion de la préparation d'un projet d'ateliers conteurs/lecteurs auprès des enfants des écoles du Bouscat, les seniors ont évoqué la difficulté de se présenter devant eux. Cette question a été approfondie afin de comprendre pourquoi. Les retours ont montré un besoin d'améliorer l'estime de soi. C'est pourquoi le CCAS a mis en place différents ateliers pour permettre aux seniors de prendre confiance en eux en comprenant leur capacité à se réaliser. Ainsi, à travers la coiffure, la réflexologie, la socio-esthétique, le senior prend confiance en son potentiel et trouvera des outils pour le mettre en oeuvre au quotidien pour lui-même et face au regard des autres.

### ORGANISATION DU PROJET

Pour mettre en place ce projet, il a fallu élaborer les prérequis (envies, besoins...) et rechercher des intervenants. Puis le programme a été pensé et rédigé avec le planning suivant : les bénéficiaires (10 femmes seniors) sont séparées en deux groupes, et auront cinq ateliers de deux heures. Les deux premières semaines, les groupes s'intervertiront entre un atelier de socio-esthétique et de réflexologie. Les deux semaines suivantes, les groupes s'intervertiront entre un atelier de coiffure et de soin des mains (gommage/pose de vernis). Enfin, une séance bilan réunira les deux groupes.



#### CCAS Le Bouscat

Ville Amie des Aînés depuis 2022

Le Bouscat (33)

#### OBJECTIFS :

- Donner ou redonner une image positive de soi à la personne senior et la confiance en elle.
- Être plus sûre d'elle face au regard des autres.
- Profiter d'un moment unique « cocooning » de façon collective ou personnalisée.

#### PRATIQUE :

- Mise en place d'ateliers pour favoriser l'estime de soi.
- Fonctionnement en deux groupes qui s'intervertissent sur les ateliers.
- Ateliers : socio-esthétique, réflexologie, coiffure, soin des mains.
- Séance bilan pour échanger.

## SOCIO-ESTHÉTIQUE ET REFLEXOLOGIE

La socio-esthéticienne propose une mise en beauté rapide axée sur le teint (bonne mine) et le regard essentiellement (elle utilisera le rouge à lèvres personnel de la personne). Ceci avec les normes d'hygiène sanitaire ; elle donne également des conseils personnalisés. Cette mise en beauté durera 15 minutes par personne.

La réflexologue, elle, apprend de nouvelles aides naturelles en stimulant des zones bien précises de votre corps.

Enfin, l'animatrice senior accueille et coordonne les rendez-vous individuels, puis prend le temps, une fois les rendez-vous honorés de discuter avec les participantes en offrant une tisane ou un thé.

## COIFFURE ET SOIN DES MAINS

La coiffeuse propose un brushing sur cheveux secs, et des conseils de coiffure personnalisés. Ici encore, les rendez-vous sont de 15 minutes par personne.

Pour les soins des mains, les participantes apprennent à faire un gommage naturel, personnalisé, ainsi que les gestes d'un gommage mains. Les participantes vont ensuite se laver les mains, puis l'intervenante, aidée de l'animatrice senior procède à une pose de vernis neutre ou de couleur au choix. Elles proposent pour clôturer la séance une tisane ou un thé.

## BILAN DU PROJET

Un bilan anonyme est réalisé pour la conférence des financeurs. Les bénéficiaires sont reparties galvanisées par les conseils personnalisés. Elles souhaitent pouvoir avoir une évaluation dans 1 an afin de repérer ce qu'elles ont réussi à faire en autonomie et ce qui est à corriger. Les intervenantes sont ravies de cet échange entre professionnels et la pluridisciplinarité des ateliers. Les seniors ont proposé de mettre en place des temps pour en discuter et échanger. Beaucoup ont dit être reparties avec le sourire. Du côté des agents, ils se sont sentis valorisés dans la pratique professionnelle.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville du Bouscat, 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)