

## UNE BULLE DE BIEN-ÊTRE

### "LA PAUSE SOURIRE" POUR TOUS

Ce projet est destiné aux aidants de la halte relais "La pause sourire", lieu d'accueil convivial (non médicalisé), d'échanges et de soutien, où des activités sont proposées pour les couples aidants/aidés, tous les lundis après-midi. Ce dispositif, créé en 2013, est issu d'un partenariat entre l'association France Alzheimer 90 et le CCAS de la ville de Belfort. Dans cette continuité, il a paru important d'offrir aux aidants des temps pour prendre soin d'eux en leur proposant un massage psycho-corporel au moins deux fois dans l'année, ainsi qu'un accès au SPA de la piscine du Parc, six fois dans l'année. Ces prestations leur seront proposées, en septembre 2022, lorsque leur parent ou conjoint, atteint d'une maladie neuro-évolutive, est pris en charge dans le halte relais.

### RÉPONDRE AUX ATTENTES DES AIDANTS

Dans un premier temps, un sondage a été réalisé auprès de chaque aidant, afin de connaître leur intérêt pour cette "bulle de bien-être". Puis, un contact avec un professionnel spécialisé dans les massages et le toucher, a été pris, afin de lui expliquer la démarche en faveur des aidants. Il s'est avéré très sensible à ce projet, en se rendant disponible pour venir à leur rencontre, à la halte relais, et expliquer sa pratique. Des échanges avec le directeur de la piscine municipale de Belfort ont eu lieu, afin de trouver un créneau adéquat. Six lundis dans l'année de 14h30 à 16h30 ont été programmés lors des vacances scolaires, car l'entrée au public est exclue lorsque les scolaires sont présents dans l'enceinte de la piscine.



Belfort (90)

Ville Membre depuis 2018

### OBJECTIFS :

- Donner aux aidants la possibilité de s'accorder un moment de bien-être et de détente psychique et corporelle, en vue de soulager les tensions qu'ils peuvent accumuler en s'occupant continuellement de leur proche.
- Ne pas s'oublier, apprendre à prendre soin de soi.

### PRATIQUE :

- Réaliser un sondage auprès des aidants pour connaître leur intérêt pour le projet.
- Trouver des partenariats avec les services concernant les services de bien-être.
- Organiser un temps d'échange collectif.
- Evaluer l'action.

## LE DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS

Les deux activités de bien-être se feront sur inscription à des dates prédéfinies, notamment pour le massage, où chacun pourra prendre son rendez-vous. Pour la piscine, un rendez-vous sera donné à la Maison de Quartier des forges (lieu d'accueil de la halte relais) à 14 heures et un co-voiturage sera organisé. Deux personnes bénévoles et/ou professionnelles (psychomotricienne ou Assistante de Soins en gériatrie ASG) accompagneront les aidants. Un temps d'échange collectif sera réalisé pour expliquer aux aidants comment se déroule l'après-midi au SPA, en leur présentant le parcours bien-être. Ensuite, chacun sera libre d'aller où il le souhaite, en respectant les durées des bains de vapeurs et saunas. L'évaluation de l'action pourra se faire en juin 2023. Un nouveau temps de paroles aura lieu afin de faire un bilan de façon qualitative sur les bienfaits de ce projet et peut-être aussi des choses qui peuvent être améliorées, selon les retours des aidants.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la ville de Belfort, 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)