

VIENS JE T'EMMÈNE ... PRENDRE SOIN DE TOI



OPAR
Rennes (35)

*Projet proposé dans le cadre de la semaine
«Viens je t'emmène ...» 2016 !*



Une opération portée par le magazine

**Notre
temps**

OBJECTIFS

Créer du lien social. Rendre le bien-être accessible à tous. Donner confiance aux personnes. Découvrir de nouvelles activités de bien-être physique et moral. Cultiver l'ouverture et la curiosité

PRATIQUE

Choisir un lieu et une date. Mobiliser différents partenaires. Communiquer autour du projet. Coordonner les acteurs. Préparer les animations, le goûter et la salle.

Coût : 410€



LE BIEN-ETRE COMME VECTEUR DE CONVIVIALITÉ

Cette action a eu lieu le 24 novembre 2016 dans le cadre de la semaine « Viens, je t'emmène... » du magazine Notre Temps. Pendant un après-midi, plusieurs professionnels du bien-être se sont réunis pour détendre, masser, donner des conseils aux personnes. Différents ateliers (collectifs ou individuels) ont été mis en place : massage des mains, massage assis, conseil en image, portrait photo, initiation à l'auto massage, découverte des huiles essentielles. Ces ateliers sont une invitation à partager un moment de convivialité et de bonne humeur en famille, entre amis, entre voisins. De plus, le fait de prendre soin de soi favorise une meilleure image de soi et facilite la démarche d'aller vers les autres. C'est pour cela que le public cible était les personnes isolées, tout âge confondu.



PARTENAIRES

Cet après-midi a été co-organisé par deux acteurs : l'OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais) qui s'est occupé de l'accueil physique de l'événement et une coach de vie qui a coordonné les différents partenaires, animé des ateliers et communiqué autour du projet. La communication s'est faite par plusieurs moyens, tout d'abord la création d'une affiche et des flyers, la distribution de ces derniers dans les résidences seniors, dans les CCAS et à l'OPAR, ensuite la création d'un événement Facebook, mais aussi via le bulletin mensuel de l'OPAR ou le relais Ouest - France info locales.

Les partenaires de cette action étaient divers : photographe, praticienne de massage, réflexologue, aromathologue, conseillère en image. Mais aussi une association : « Ell'a- la beauté solidaire », et la ville de Rennes.

BILAN

C'est un bilan positif puisque 34 personnes ont été accueillies et qu'elles ont pu découvrir de nouvelles activités dont certaines existent à l'OPAR de façon permanente. En revanche, concernant le déroulement de la journée, proposer une inscription pour les ateliers individuels dès l'accueil aurait été préférable. Malgré cela, cette journée a été très appréciée et sera renouvelée en novembre 2017 lors de la prochaine semaine « Viens, je t'emmène... ».

Site internet de la coach de vie: <https://sylviehurel.fr>

APPEL À CONTRIBUTION

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