

## LA FABRIQUE DE VITALITÉS



DES SOINS ET DES LIENS

Paris (75)

Fiche publiée le 03/06/2019

### OBJECTIFS

Faire prendre conscience du rôle de la vitalité dans une avancée en âge active et de son impact sur la santé. Motiver à une prévention Bien Vieillir et santé de manière naturelle et positive. Donner des conseils et des outils applicables au quotidien. Permettre de vivre l'expérience de la Vitalité dans toutes ses dimensions et de pratiquer des activités enrichies de cet objectif.

### PRATIQUE

Concevoir des activités pour transmettre l'expérience Vitalité 3D. Créer des outils ludiques de mobilisation socio-culturelle et d'information pour aller à la rencontre des bénéficiaires. Prendre contact avec des structures pour leur présenter le projet. Chercher des bénévoles. Nouer des partenariats avec certaines structures. Coût global du plan d'action : 47 000 €



### LA MÉTHODE VITALITÉ 3D

Des Soins & Des Liens est une association créée en 2012 qui prévient de la baisse de la vitalité dans l'avancée en âge. Elle a créé une méthode simple pour faire prendre conscience des piliers de la vitalité : la méthode Vitalité 3D. Celle-ci s'appuie sur le plaisir et le positif pour valoriser "ce qui fait du bien, ce qui va bien" plutôt que sur les risques et les interdictions. Les trois dimensions de la vitalité sont les dimensions psychiques, physiques et relationnelles/environnementales. Des Soins & Des Liens propose un parcours progressif d'activités enrichies de cette finalité de prévention qui transmet la méthode et l'expérience de la vitalité 3D.

### UNE RÉPONSE AUX ENJEUX SOCIÉTAUX

Ce projet répond à une problématique sociétale : l'allongement de la durée de vie et le risque concomitant de perte d'autonomie avec le grand âge qui concerne la population. La difficulté à mobiliser autour des actions de prévention bien vieillir illustre l'appréhension que peuvent ressentir les individus dans leur avancée en âge, bien souvent provoquée par une vision non conforme à la réalité quant à l'autonomie des seniors. La vitalité s'érode avec l'âge, c'est pourquoi il est nécessaire de la cultiver à travers certaines activités proposées par ce projet. Par exemple, l'association propose "Bel'Vitalité", "Mouv'Vitalité" ou encore "Dcl'ic'Vitalité", des activités destinées à promouvoir la vitalité de différentes manières, par exemple via le vecteur de l'image et de la photo.

### RENFORCER L'IMAGE DE SOI

Ce projet propose aux personnes qui avancent en âge une expérience, des conseils et des pratiques pour mobiliser elles-mêmes leur vitalité et rester actives de leur vie. La valorisation de la personne passe par le regard qu'elle se porte, le sentiment d'importance qu'elle s'accorde et le regard collectif bienveillant renvoyé au cours des activités. Toutes les actions permettent de travailler l'image de soi et de renforcer sa propre estime. Le message envoyé par le programme de Vitalité 3D permet en outre de lutter contre l'invisibilité de la personne âgée en donnant un relief positif à l'avancée en âge. Devant le succès des actions entreprises, de nouvelles activités seront prochainement proposées aux bénéficiaires comme un travail sur la vitalité par l'art d'être à table.

### LES PARTENAIRES DU PROJET

Quatre centres sociaux désireux d'élargir leur public ainsi que deux Clubs Seniors ont permis de repérer des bénéficiaires potentiels et de communiquer en amont afin d'entretenir la dynamique du projet. Ils ont également mis à disposition des salles pour accueillir les activités. La Conférence des financeurs de certains départements d'Ile de France a contribué au financement des actions, et d'autres villes accueillant les activités les soutiennent également.

### APPEL A CONTRIBUTION

Si 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)