

# ATELIER CONFORT ET BIEN-ÊTRE EN RÉSIDENCE AUTONOMIE

## BIEN-ÊTRE DANS UNE RÉSIDENCE AUTONOMIE

Dans la résidence autonomie Notre-Dame, il a été constaté que la nouvelle population de seniors était en demande d'un soutien en matière de confort et de bien-être, d'autant plus depuis la période COVID. Cependant, ils ne font pas pour autant appel à des prestataires extérieures, ni ne se rendent dans des instituts de bien-être extérieurs. La demande et la nécessité d'accompagner les résidents dans cette recherche a amené le CCAS à réfléchir sur la mise en place d'ateliers spécifiques auprès des résidents et offrir ainsi un bien-être physique et psychologique à une population vieillissante.

L'atelier "Confort et Bien-être" a donc été mis en place dans le but de maintenir une qualité de vieillissement promouvant le respect de soi et de son image. En effet, l'évolution des besoins des seniors en matière d'entretien physique exige que l'on s'y attarde, tout en encourageant le maintien d'une bonne image de soi. Il est apparu que les résidents étaient en demande d'accompagnement pour améliorer leur bien-être, leur lien social, rester intégrés et reconnus et se sentir bien dans leur corps.

## DESCRIPTIF DES ATELIERS

Pour mettre en place ces ateliers, les animateurs du CCAS ont observé et évalué des besoins auprès des personnes, via un questionnaire et une communication interne. L'atelier a lieu une fois par mois et les résidents en sont informés via le programme mensuel. L'activité a lieu dans une salle adaptée avec des tables de soins esthétiques dans une pièce à décor zen, de la musique musique et un éclairage d'ambiance. Une salle d'attente est également prévue. La prise en charge peut également être proposée à domicile pour les personnes à mobilité réduite ou préférant l'intimité de leur domicile.

L'activité prend diverses formes en fonction de la demande de chaque senior. Il peut s'agir de massage tête-cou, de pose de vernis et manucure, épilation (zones du visage), etc. La réalisation s'accompagne d'un temps de discussion, d'expression, d'écoute dans la confiance et la bienveillance. L'intimité de cet espace offre de nombreux instants de confiance des résidents, et permet une valorisation de leur image tant physique que psychologique. La disponibilité du personnel, formé à cette pratique, est riche en échanges humains.


 CHOlet<sup>®</sup>  
agglomération

CIAS du Chotelais

Ville Amie des Aînés depuis 2018

Le Chotelais (49)

## OBJECTIFS :

- Vivre un moment pour soi.
- Communiquer, échanger, partager.
- Contribuer au mieux-être.
- Améliorer son image et revaloriser sa personne.
- Rompre l'isolement en créant et/ou renforçant les liens extérieurs.
- Profiter d'un moment bienveillant et dans l'écoute avec le professionnel.
- Prendre soin de soi et être épanoui.

## PRATIQUE :

- Demande des résidents d'actions pour le confort et le bien-être.
- Organisation d'ateliers mensuels, avec diverses activités (massages, manucure, etc.).
- Temps d'écoute et de partage lors de l'atelier.
- Possibilité de proposer le service à domicile pour les résidents le désirant.

## UN MOMENT PRIVILÉGIÉ

L'atelier « confort et bien-être » est plus que nécessaire. Le CCAS a constaté un nombre croissant de demande pour tout atelier confondu, que cela soit les massages ou les soins des mains. Aux différentes rencontres de préparation du programme d'activités, un réel besoin a été exprimé, d'où une augmentation du nombre d'ateliers (passant à deux fois par mois et diversifiant les offres). Les rencontres sont aussi l'occasion de recevoir le ressenti des personnes bénéficiaires qui apprécient grandement l'intimité avec le personnel. L'écoute, la disponibilité, la relation privilégiée en sont la résultante. Par ailleurs, le nombre d'hommes est en augmentation par rapport à ce qui était envisagé. L'intégration des personnes isolées a été facilitée par la mise en place de l'espace d'attente qui permet la communication et le lien des personnes en attente de soins.

Cet atelier d'accompagnement au bien-être et au confort amène les résidents à une réconciliation avec leur corps et leur propre image. Promouvoir ce type d'atelier permet aux professionnels d'entrevoir leur accompagnement d'une manière plus individualisée, d'avoir une relation privilégiée avec le senior.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville du Choterais, 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)