

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS

LE BIEN-ÊTRE EN RÉSIDENCE AUTONOMIE

À la Résidence Alain de Raimond de Cognac, le bien-être des résidents est le cœur du projet d'établissement et constitue une valeur essentielle à l'ensemble des actions. Ateliers de loisirs, rencontre intergénérationnelle, espaces de convivialité, toutes ces activités contribuent au bien-vieillir et participent à un équilibre de vie. Parallèlement, et face à la pénurie de logements en centre-ville, la résidence propose un hébergement aux jeunes du CFA de Cognac en filière esthétique. Ces deux populations évoluant au sein d'un même espace, c'est tout naturellement qu'est venue l'idée de créer un temps de rencontre et d'échange intergénérationnel autour de la pratique professionnelle de ces jeunes hébergés et des résidents, complété par l'intervention d'autres professionnels évoluant dans ce domaine. C'est dans ce contexte qu'a eu lieu une Semaine du Bien-être à la résidence, du 3 au 7 juillet 2023.

PROGRAMMATION DE LA SEMAINE

La semaine s'appuyant sur le partenariat d'hébergement entre la résidence autonomie et le centre de formation des apprentis en filière esthétique, les résidents se sont vu proposer des ateliers axés autour du bien-être et de l'estime de soi. Au programme, des temps de coiffure (coupe/coiffage), soins des amis, manucures, mais aussi découverte du yoga du rire, de la sophrologie, et des conseils diététiques par des professionnels qui ont complété les propositions faites aux résidents. De nombreux temps d'échange ont également été prévus. La majorité des ateliers étaient gratuits pour les résidents, une compensation de 5€ a toutefois été demandée pour les ateliers coiffure et manucure proposés par les jeunes du CFA.



CCAS de Cognac

Ville Amie des Aînés depuis 2015
Cognac (16)

OBJECTIFS :

- Découvrir ou de redécouvrir des techniques permettant de profiter de moments simples.
- Cultiver le bien-être physique, mental, émotionnel et l'estime de soi.
- Développer sa capacité à adopter un comportement approprié face aux épreuves de la vie quotidienne, notamment par la gestion du stress et des émotions (sophrologie).
- Développer une attitude mentale qui aide à mieux faire face aux défis quotidiens, à renforcer ses capacités, à développer un mental positif (yoga du rire).
- Acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable : bien se nourrir pour rester en forme.

PRATIQUE :

- Organisation d'une semaine Bien-être à la résidence autonomie.
- Partenariat avec les jeunes du CFA esthétique, dans le cadre d'une convention d'hébergement.
- Intervenants extérieurs (sophrologie, yoga du rire, diététicienne).

ORGANISATION DE LA SEMAINE

Pour préparer cette semaine, un budget de 300 € a été établi. La convention d'hébergement entre la Résidence et le CFA établie, il a fallu prendre contact avec divers partenaires pour les intervenants et prévoir le planning de la semaine. La communication s'est faite via le service communication de la ville et la presse locale. Suite à cette semaine thématique, une enquête a été distribuée à l'ensemble des participants pour connaître leurs ressentis généraux et leurs souhaits de reconduction ou non de ce type d'atelier sous cette forme.



UNE SEMAINE RÉUSSIE

Un air de sérénité a flotté sur la résidence durant une semaine. Vingt résidents ont pu se laisser chouchouter entre les mains expertes des jeunes apprentis du CFA. De beaux échanges intergénérationnels ont eu lieu à tel point qu'à l'issue de la dernière rencontre lors de l'activité Soins des mains / Manucure, les jeunes esthéticiennes et l'enseignante ont proposé spontanément d'augmenter le nombre de rencontres et de diversifier les soins proposés pour l'année prochaine dans le cadre de la convention. Les seniors concernés ont beaucoup apprécié la qualité des soins et la bienveillance avec laquelle ils ont été prodigués. La rencontre avec la diététicienne du GIP a été également source de beaucoup d'échanges. L'intervention de celle-ci était axée sur la composition d'un petit-déjeuner équilibré et sain. Devant l'enthousiasme et les nombreux échanges générés par cet atelier, il a été convenu que d'autres interventions seraient programmées sur l'année à venir. Les résidents ont déjà choisi leur thématique : le repas du soir. Les activités de Yoga du rire et de sophrologie ont aussi beaucoup plu. Après deux années de restrictions des activités de ce type causées par les protocoles sanitaires successifs, cette semaine était la bienvenue et incite les professionnels à proposer de nouvelles rencontres autour du bien-être.

APPEL À CONTRIBUTION

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