

DÉFILÉ DE MODE À SAINT-NAZAIRE, LES SENIORS SUR LA PISTE !

POUR UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI

L'estime de soi est une composante nécessaire pour bien vivre, et ce quelque soit son âge. Elle permet aux personnes d'appréhender la vie sereinement, de nourrir des projets, d'aller à la rencontre des autres. Pour permettre aux seniors isolés de reprendre confiance en eux et ainsi mettre en place des stratégies pour entretenir leur estime d'eux-mêmes, le Pôle Prévention Seniors a souhaité proposer un programme animé par des intervenants spécialisés et compétents dans le cadre d'un projet collectif. C'est ainsi qu'est née l'idée d'organiser un défilé de mode avec les seniors du Pôle.

SE PRÉPARER AU DÉFILÉ

Pour mener à bien ce projet, des ateliers de préparation à la création d'un défilé de mode ont été mis en place. Ils ont tous comme objectifs de renforcer l'estime de soi des usagers afin qu'ils soient en capacité de pouvoir défiler le jour J. Les seniors ont ainsi pu participer à des ateliers couture, permettant aux usagers de confectionner eux-mêmes leurs tenues à partir de vêtements récupérés/recyclés via des associations de réemploi ; des ateliers de socio esthétique animés par une socio esthéticienne qui ont permis à chacun de sélectionner des vêtements dont la couleur valorisera et illuminera leur grain de peau, et des ateliers aromathérapie car l'univers du parfum et l'univers de la mode sont étroitement liés. En effet, notre parfum est une carte de visite sensorielle, il habille notre personnalité et notre parcours de vie. Il est souvent le reflet d'un trait de caractère.

Enfin, des ateliers audiovisuels ont permis aux usagers d'aborder les questions d'images et de représentations, afin de favoriser leur estime de soi et leur bien-être à travers l'utilisation d'outils et de techniques audiovisuels (caméras, micros, techniques d'interviews, de présentation, travail sur la lumière).

Le défilé s'est concrétisé au printemps 2023.



CCAS de Saint-Nazaire

Ville Amie des Aînés depuis 2019

Saint-Nazaire (44)

OBJECTIFS :

- Éveiller les sens, la créativité, la volonté de créer, de rêver, de libérer ses émotions.
- Lutter contre la perte de la motricité.
- Retrouver l'estime de soi, la confiance en soi et la concentration.
- Guider et amener la création individuelle dans le cadre d'un projet collectif.
- Faire prendre conscience de l'économie circulaire et du réemploi.

PRATIQUE :

- Organisation d'un défilé de mode via des ateliers divers : couture, socio esthétique, aromathérapie, audiovisuel.
- 19 séances de 2h par atelier, sauf atelier audiovisuel (10 séances).
- D'autres ateliers sont proposés : art thérapie, art floral, sophrologie, coiffure.
- Printemps 2023 : mise en place du défilé.

ATELIERS COMPLÉMENTAIRES

Les ateliers de préparation du défilé n'étaient pas les seuls proposés au cours du projet. Ainsi, les seniors ont pu profiter d'art-thérapie, qui permet aux personnes de stimuler la partie créative. C'est un moment privilégié pour établir un climat de confiance et de bienveillance pour que pour un temps soient oubliés ou extériorisés et exprimés : la maladie, les angoisses, le stress. Mais c'est avant tout le temps pour les artistes de laisser libre cours à leur talent. Il y avait également des ateliers de sophrologie, pour travailler sur ses propres valeurs et à mieux se connaître, des ateliers d'art floral, ainsi que des ateliers coiffure.



ORGANISATION ET ÉVALUATION

Chaque atelier de préparation au défilé comportait 19 séances, à l'exception de l'atelier audiovisuel qui en a 10.

Les ateliers d'art thérapie et de sophrologie avaient 24 séances chacun, l'atelier d'art floral 12 séances, et l'atelier coiffure 16. Chacun de ces ateliers accueillait une dizaine de personne par séance.

Pour évaluer la réussite du projet, seront considérés le taux de participation et la régularité, ainsi que des tests, utilisés en évaluation initiale et finale.



APPEL À CONTRIBUTION

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