

EMOCIONAMENT "EMOTIONNELLEMENT"

DES ATELIERS COLLECTIFS POUR AMÉLIORER LA GESTION ÉMOTIONNELLE

Le projet consiste en la mise en place d'ateliers collectifs pendant deux semaines pour améliorer la gestion émotionnelle des situations angoissantes et prévenir ainsi la fragilité qui peut y être associée. Ce besoin survient à la suite du confinement dû au COVID-19, mais peut être appliqué facilement à toute autre situation émotionnellement stressante. Ce projet est organisé sur la base de la gestion émotionnelle, mais sans laisser de côté l'activité physique, la nutrition et la prise de conscience de soi.

OPTIMISER LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET LA PRISE DE CONSCIENCE DE SOI

De mai à juin 2020 le projet a été rédigé et planifié. C'est en juin 2020 que les ateliers sur la gestion émotionnelle, le bien-être physique, la prise de conscience de soi, l'apprentissage et la promotion des nouvelles technologies ont eu lieu. D'août à septembre 2020, le projet a été évalué et estimé pour une reconduction l'année suivante. De mars à mai 2021, les divers contenus des ateliers ont été redéfinis pour qu'ils aient lieu de juillet à août.



Comú d'Andorra la Vella

Andorra la Vella
(Principauté d'Andorre)
Ville Membre depuis 2017

OBJECTIFS :

- Promouvoir l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées (prévention de la fragilité) tout en transmettant des outils pour : maintenir activement le bien-être physique, mental et social de l'individu.
- Faciliter les relations sociales à travers le partage d'expériences, et éviter ainsi l'isolement.
- Encourager la sureté et l'assurance de sa propre expérience pour faire face aux situations stressantes.

PRATIQUE :

- Rédiger et planifier le projet.
- Mettre en place des ateliers sur la gestion émotionnelle, le bien-être physique.
- Evaluer et estimer la continuité du projet.
- Redéfinir les divers contenus des ateliers.
- Mettre en place différents ateliers sur la gestion émotionnelle, le bien-être physique etc.

UNE ACTION COLLECTIVE

Le projet a été porté par différents partenaires : des kinésithérapeutes, une psycho-neuro-immunologue et une ostéopathe qui sont intervenus dans des ateliers d'activité physique et de nutrition. Une psychologue et professeure à l'Université d'Andorre est quant à elle intervenue pour la gestion émotionnelle. Une enseignante de yoga, de pleine conscience et « Qi-gong » est intervenue sur la pleine conscience de soi (corps et esprit). Divers professionnels de la paroisse d'Andorre-la-Vieille sont intervenus en ce qui concerne les nouvelles technologies et le suivi du projet.



UN RECUEIL D'EXPÉRIENCES SUR LA PÉRIODE SANITAIRE

Parallèlement aux ateliers décrits en amont, un recueil d'expériences sur la pandémie du COVID-19 est en cours de rédaction. Seize personnes âgées de la paroisse d'Andorre-la-Vieille ont participé volontairement à cet appel à témoin. Le projet se nomme en catalan « Vivències », « Expériences » en français. Ce recueil s'organise en suivant les items décrits : Comment nous sommes-nous sentis ? , Quels types de relations on a eu pendant la crise sanitaire ? , Qu'avons-nous perdu ? , Qu'avons-nous gagné ? , Quelles sont nos perspectives dans le futur ?

Ce registre va être publié pour laisser un témoignage sur le vécu de différentes personnes âgées et va être le fondement pour réaliser d'autres ateliers avec une perspective de participation intergénérationnelle. La volonté est que ces ateliers soient réalisés conjointement par les personnes âgées et les jeunes. Ils porteront sur divers échanges d'expériences avec les jeunes de la paroisse, à travers des activités et actions tout en suivant les axes principaux décrits antérieurement.



APPEL À CONTRIBUTION

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