

## PRENDRE SOIN DE SOI

### UNE JOURNÉE POUR LE BIEN VIEILLIR

Nous vivons de plus en plus longtemps. L'enjeu n'est plus de repousser sans cesse les limites de l'âge, mais plutôt de bien vieillir en restant en bonne santé. Malheureusement, force est de constater que les aînés sont victimes de plusieurs maux, même lorsqu'ils adoptent une excellente hygiène de vie. C'est pourquoi le CCAS de Château Thierry a décidé de mettre en place le premier mardi de chaque mois, une journée à thème proposée au public seniors. Le 5 septembre 2023, le thème abordé est "prendre soin de soi".

### PRÉPARER CETTE JOURNÉE

La coordinatrice seniors a donc recherché et pris contact avec différents partenaires en lien avec le thème proposé. Il a par ailleurs été décidé que les ateliers se dérouleront au même endroit : au centre social de la Rotonde, dans une salle réservée de 9h à 17h30. Une affiche a été préparée afin de communiquer l'existence de cette journée, elle sera affichée dans des endroits stratégiques (pharmacie, cabinets médicaux, CLIC, DAC, Associations, Ehpad). Cette journée accueillera une dizaine de seniors de 65 ans et plus.

Par la suite, une évaluation sera réalisée "à chaud" verbalement lors de la fin de la journée de 16h30 à 17h30. Il sera remis un questionnaire rapide de 5 questions afin de savoir si les objectifs ont été atteints et d'appréhender les attentes du public.



#### CCAS de Château Thierry

Ville Amie des Aînés depuis 2023

Château Thierry (02)

#### OBJECTIFS :

- Etablir un lien social.
- Partager des moments de détente.
- Apprendre des pratiques d'automassage dans le but de pouvoir les refaire soi-même.
- Découvrir de nouvelles pratiques de détente.

#### PRATIQUE :

- Le premier mardi de chaque mois : journée destinée au bien vieillir.
- En septembre : thématique "prendre soin de soi".
- Public : 10 seniors de 65 ans et +.
- Programme : gym douce, Qi Gong, massages assis, automassages.

## PROGRAMMATION DE LA JOURNÉE

La journée s'ouvrira avec de la gymnastique douce, proposée par le service des sports et santé de la ville. La gym douce renforce les muscles en profondeur, notamment ceux du bas du dos, la ceinture abdominale, les fessiers ou les cuisses. Elle améliore les postures des pratiquants et travaille également la souplesse.

Vient ensuite un atelier de Qi Gong, géré par l'ADMR de Fère en Tardenois. Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchainent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation.

L'association Ambre propose ensuite des massage assis. Ils permettent l'élimination des toxines par la stimulation de points d'acupuncture, et donc de préserver la santé du bénéficiaire. Crâne, nuque, épaules dos... L'intégralité des zones de tensions sera travaillée afin d'être dénouée pour retrouver bien-être et légèreté.

Pour rester dans la continuité de cette relaxation, une sophrologue proposera une initiation aux automassages. L'automassage est une technique qui consiste à se masser soi-même certaines parties du corps facilement accessibles. Cette technique ne nécessite pas d'apprentissage particulier, mais elle doit être pratiquée avec prudence pour ne pas se faire mal ou se fatiguer inutilement.

Enfin, un temps de remerciement et d'échanges est prévu.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Château Thierry, 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)