

UN BIEN-ÊTRE POUR PRENDRE LE TEMPS DE SE DÉTENDRE

LES SENIORS EN RECHERCHE DE BIEN-ÊTRE

"Le bonheur n'est pas toujours dans un ciel éternellement bleu, mais dans les choses les plus simples de la vie" - Confusius.

Valenciennes, adhérente de "Villes Amies des Aînés" a organisé des ateliers seniors participatifs afin de recueillir la parole des aînés. Ceux-ci ont exprimé, dans un contexte national actuel compliqué, leur souhait de découvrir des techniques de relaxation et de bien-être afin de se sentir mieux au quotidien. Cette requête a surtout émané des femmes avec une particularité autour de l'estime de soi et de l'importance de prendre du temps pour soi ; une volonté de se retrouver dans un espace dédié pour se sentir bien, une bulle de douceur.

MÉDITATION ET RELAXATION

Suite aux requêtes des seniors et les retours d'un diagnostic participatif sur l'isolement de ces derniers, le Pôle Seniors du CCAS a donc souhaité, en 2022, mettre à disposition une action en lien avec le bien-être et l'estime de soi. Le projet consiste en une découverte de la relaxation. De la méditation a été proposée par différentes techniques : respiration, réflexologie plantaire et palmaire en automassage, mais aussi par des temps d'esthétique et de revalorisation de soi-même (beauté des mains, soins du visage, conseils de mise en beauté).

À cette fin, le CCAS a sollicité une demande de subvention au département du Nord dans le cadre d'un dispositif d'aide aux communes pour la lutte contre l'isolement. Parallèlement, la recherche d'un prestataire professionnel a été faite.



Ville de
Valenciennes

CCAS de Valenciennes

Ville Amie des Aînés depuis 2015
Valenciennes (59)

OBJECTIFS :

- Lutter contre l'isolement et créer du lien social.
- Prévenir l'installation de la perte d'autonomie par la découverte de méthodes naturelles.
- Parvenir à un bien-être, une estime et une redécouverte de soi.
- Partager un temps convivial.
- Améliorer la qualité de vie au quotidien.
- Permettre des rencontres intergénérationnelles.

PRATIQUE :

- Requête des seniors de la ville pour réapprendre à prendre du temps pour soi.
- Lancement de l'action : atelier médiation et relaxation.
- Organisation des ateliers au Café RELAIS.
- Séances d'une heure, deux fois par mois, 8 participants par séance.

ATELIERS AU CAFÉ RELAIS

En mai 2022, le Pôle Seniors inaugure un endroit de ressources afin de pouvoir lutter contre ce fléau moderne qu'est l'isolement des plus âgés. Le Café R.E.L.A.I.S. est né : Rencontre, Entraide, Lien, Accueil, Inclusion numérique et Soutien. Il a pour objectif de participer à la lutte contre l'isolement des seniors de 60 ans et plus, de façon originale en leur proposant un espace de rencontre, de multi activités et surtout facilement accessible par tous. Au sein du Café, chaque espace répond aux personnes en fonction de leurs besoins (espace détente, information, numérique...). Ainsi, tout naturellement, l'action a trouvé sa place dans ces plannings mensuels et est devenue un rendez-vous du Café RELAIS. Deux séances d'une heure sont proposées chaque mois, l'accès est gratuit avec inscription obligatoire. Six séances ont pu être organisées en 2022, quatorze en 2023.

UN GRAND SUCCÈS

L'atelier montre un réel succès et il a été rapidement décidé de limiter l'accès à huit personnes maximum, au vu de l'espace limité, mais également pour une qualité d'intervention optimale. En parallèle, une liste d'attente a été mise en place pour les seniors ayant déjà assisté à une séance et souhaitant renouveler l'expérience. La priorité est, en effet, donnée pour chaque séance aux seniors valenciennes venant pour la première fois.

Les seniors participants étaient dans un premier temps un peu sceptiques au vu du lieu d'accueil et nombreux ne connaissaient pas les méthodes de relaxation. Ils étaient donc curieux d'essayer. Tous en sont ressortis ravis et ont souhaité renouveler l'expérience. Tous parlent de détente, de sérénité, et de calme.

Rencontre • Entraide • Lien • Accueil • Inclusion numérique & Soutien

Bienvenue
Café Relais



**Un espace de rencontre,
de convivialité
& intergénérationnel**

MARDIS & VENDREDIS 11h30 > 17h
JEUDIS 13h30 > 17h

RDV à l'Université Polytechnique
Hauts-de-France / Campus les Tertiales
Rue des Cent-Têtes à Valenciennes

APPEL À CONTRIBUTION

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

