

VOUS AVEZ DIT ÂGÉS ? ON S'DÉFILE PAS !



Ville de
Besançon

BESANÇON
Ville Amie des Aînés depuis 06-2012

Besançon (25)

Fiche publiée le 27/05/2019

OBJECTIFS

Promouvoir des éléments protecteurs favorables au bien vieillir. Permettre aux personnes retraitées d'être actrices de leur autonomie et de leur avancée en âge. Favoriser une image positive de soi. Participer au changement des représentations sur l'avancée en âge. Lutter contre l'isolement et créer du lien social.

PRATIQUE

Elaborer des ateliers sur l'estime de soi et le bien-être. Solliciter des partenaires pour les animer. Communiquer sur l'action auprès des personnes âgées. Réserver des salles pour les animations et pour la soirée de clôture. Réunir le Comité de Pilotage régulièrement pour le suivi du projet. Coût global du projet : 17 900 €

Vous avez
dit "âgés"...?

Présentation
théâtrale - Débat

Libre(s) !

UN TRAVAIL SUR L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi diminue significativement entre 70 et 80 ans, augmentant les risques de fragilité dans l'avancée en âge (repli sur soi, isolement social, dépression...). Dans ce contexte, le Pôle de Gérontologie et d'Innovation Bourgogne Franche-Comté a organisé, en 2017, des ateliers collectifs sur l'estime de soi à destination des seniors. Fort de cette expérimentation, le CCAS de Besançon a décidé de poursuivre ce projet sur l'ensemble de ses Résidences autonomie pour les années 2018 et 2019.

DES ATELIERS POUR PROGRESSER

Durant cinq mois, seize ateliers ont été mis en place autour d'un programme bien défini. Des professionnels tels qu'un coach de vie, une conseillère en image ou une metteuse en scène ont pu intervenir sur trois grandes thématiques : sept ateliers portaient sur l'estime, l'image et la confiance en soi. Quatre étaient dédiés à la créativité solidaire, tandis que cinq concernaient la mise en mouvement de soi. Le 13 juin 2018 au Petit Théâtre de la Bouloie à Besançon a eu lieu l'événement de clôture de ce projet où les participants ont pu proposer une restitution théâtrale de leur investissement dans les ateliers. Un temps d'échange avec le public a été organisé sur les thèmes des représentations sociales liées à l'âge et sur l'estime de soi, tandis que l'après-midi s'est conclue sur un verre de l'amitié partagé entre participants, professionnels et le public. Ce projet valorise le bien-être de la personne âgée qui, si elle est "bien dans sa peau", véhicule une image positive du vieillissement. Les participants ont

pu recréer du lien social et s'ouvrir vers l'extérieur grâce à de nouvelles activités leur permettant de se rencontrer et d'échanger avec des professionnels hors du cadre médico-social. Devant le succès de cette action, une reconduction est envisagée dans le cadre des résidences autonomie du CCAS de Besançon et de l'accueil de jour l'Escapade.

UN PROJET COLLABORATIF

Cette action a pu se dérouler grâce à la participation de plusieurs partenaires. La Conférence des financeurs ainsi qu'AG2R LA MONDIALE ont permis de la financer. Différents services ou associations en lien avec les personnes âgées ciblées sont intervenus : la Maison des Seniors, Adomis, Les Petits Frères des Pauvres, la Mutualité Française... La réalisation des ateliers a été rendue possible grâce à la participation d'Atout sens (coach de vie), de Sapes R'lipopettes (conseillère en image), du CFA La Noue (couturière), de l'association TRI (pour le prêt de vêtements et de matériel), ou encore de la société Hertz (pour le transport). Concernant la communication autour du projet, des flyers de présentation des ateliers ont été distribués, une vidéo interview de la Vice-présidente du CCAS de Besançon a été réalisée, un communiqué de presse et des affiches ont été diffusés.

APPEL A CONTRIBUTION

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