



Public visé

Les seniors de 60 à 90 ans « actifs » vivant à domicile ou en résidence autonomie. L'action s'adresse prioritairement aux personnes âgées non girées ou / et relevant du GIR 5 et 6



Pré-requis

Aucun



Objectifs pédagogiques

- Sensibiliser les seniors aux enjeux de prévention santé et bien-être pour amener les personnes à être acteurs de la prévention
- Organiser des moments conviviaux adaptés aux personnes âgées du territoire concerné.
- Prendre soin de soi et de sa santé de manière générale, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant et en créant du lien entre les participants.
- Renforcer les liens sociaux entre les personnes, remédier à l'isolement des âgées, en abordant plusieurs thématiques du bien vieillir de manière ludique, dans une recherche de préservation de leur santé et du lien social et faire découvrir de nouvelles activités.

Dans le cadre de ces ateliers, les objectifs opérationnels que nous visons sont :

- Mieux connaître les mécanismes du stress et s'approprier des nouvelles techniques pour mieux gérer les difficultés au quotidien, dans une perspective d'augmentation durable du sentiment de bien-être.
- Proposer un accompagnement corporel par l'écoute et le toucher pour un mieux-être.
- Contribuer à renforcer l'estime de soi et ainsi de la dignité en redonnant confiance aux participants
- Proposer une initiation à des

★ Description / Contenu

Le cycle se compose de 6 séances, sur une période hebdomadaire. a durée de chaque séance est comprise entre 1h30 à 2h. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet, sur une période de 1 mois et demi à 2 mois.

Les séances sont ludiques, interactives et axées sur la convivialité entre les participants. Elles s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et applicables au quotidien. Afin de faire participer le plus grand nombre de personnes dont les seniors qui ne sont pas encore en perte d'autonomie, nous avons souhaité un nom au message positif et ne faisant pas référence à la notion de vieillesse, en ayant une approche positive et ludique.

Proposer ces ateliers de bien-être et d'estime de soi, permet à la fois de prendre soin de soi au quotidien, de travailler la confiance en soi, son image et favoriser le lien social, et à ce titre d'avoir un vrai rôle préventif sur de nombreux sujets directement liés à la santé des seniors : hygiène, rapport à l'intimité, soin de base (alimentation et sommeil), appréhension d'une visite médicale ... mais également d'aborder de manière positive le stress de façon à mieux le gérer. Ce public est susceptible de rencontrer des événements, non choisis, et pouvant nécessiter une adaptation du corps en conséquence (maladie, déménagement, deuil, enjeux financiers ...).

Ces ateliers permettent ainsi aux participants de découvrir des techniques permettant de mieux gérer les difficultés au quotidien, et à terme de produire une augmentation durable du sentiment de bien-être. Ils permettent également d'expérimenter les bienfaits du prendre soin et favoriser ainsi le mieux-être.

Le programme de ces séances :

- Atelier 1 - Séance introductive, animation assurée par l'équipe projet MSA Services Rhône Alpes.

Cette séance permettra de faciliter la prise de contact et la mise de confiance du groupe. A cette occasion, un quizz sera administré permettant de connaître les attentes des participants dans le cadre du déroulé des ateliers. La séance sera également consacrée à la présentation du cycle d'ateliers, ses objectifs, ses techniques, sa temporalité et ses règles de sociabilité. Cela permettra également de spécifier les questions ou attentes, auxquelles on ne peut répondre pendant ce cycle mais permettra de préparer le temps de bilan pour approfondir les questions. Un carnet de bord individuel sera remis à cette occasion. Enfin, plusieurs exercices, notamment un photolangage lors de cette séance, permettront d'échanger sur la notion de bien-être et d'introduire l'échange sur ce sujet.

- Atelier 2 - Détente et confort du corps, séance consacrée au mouvement et l'automassage, Intervenant praticienne shiatsu
- Atelier 3 - Prendre soin de sa tête, séance d'initiation à la sophrologie, Intervenant sophrologue
- Atelier 4 - Des mains à croquer, séance pour prendre soin de ces mains et se relaxer par le toucher, Intervenant Médiatrice corporelle en socio-esthétique
- Atelier 5 - Bulle de fraîcheur, séance dédiée au soin du visage à travers la fabrication d'un produit de soins, l'apport de conseil sur la peau et sur les soins d'hygiène corporelle adaptés à l'avancée en âge, Intervenant Médiatrice corporelle en socio-esthétique
- Atelier 6 - Yoga du rire, séance d'initiation à la pratique du Yoga du rire, Intervenant rigologue



Programme de formation
ATELIER BIEN ETRE : "Du Temps pour Soi"
Durée : 6 jour(s) - 12,00 heures

techniques de
relaxation/sophrologie/méditation

- Accorder une pause bien-être conviviale.

 Groupe

De 6 à 10 participants

 Accessibilité

Contactez notre référent
handicap :
Mme Marion FOURCADE
06.33.37.44.86

 Tarifs

A partir de 0,00 €

 **Modalités et délai
d'accès**

Pour vos demandes de formation,
contactez-nous par téléphone au
04.75.75.68.79 ou par courriel :
formationra@msaservices-ra.fr

 Modalités pédagogiques

Mise en pratique
Outils d'expression orale

 Moyens et supports pédagogiques **Modalités d'évaluation et de suivi**

Un quizz de connaissance sera proposé à T0 afin d'identifier le niveau des participants et mesurer l'impact de l'atelier à la fin du cycle.
Une évaluation à T1, sous forme d'un questionnaire sera complétée et enrichie d'échanges lors de l'atelier 6.
Enfin, un questionnaire d'évaluation et de connaissance à T2, sera proposé 1 mois après la dernière séance de l'atelier.