

## DES ATELIERS PROTECTEURS AU SERVICE DU BIEN VIEILLIR

### DES ATELIERS POUR UNE MEILLEURE CONDITION PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

Face à la demande des seniors Isséens et de leur famille mais aussi face à la peur de la maladie d'Alzheimer, un projet d'ateliers physiques a été mis en place. L'Espace Seniors du CCAS de la ville d'Issy-les-Moulineaux propose en effet aux seniors Isséens retraités un panel d'ateliers de bien-être afin d'optimiser leur santé actuelle et future mais aussi de prévenir la perte d'autonomie. Ce projet s'adresse à tous les seniors Isséens retraités de plus de 55 ans adhérents à l'association Issy Seniors ainsi qu'à tous les seniors isolés, fragiles, repérés par les travailleurs sociaux.

### UNE OFFRE PLURIELLE POUR FAVORISER LA PARTICIPATION

L'offre d'ateliers se décline selon plusieurs thématiques et activités comme la réflexologie, le shiatsu, la sophrologie ou encore la prévention des chutes. Pour cela, des agents du CCAS sont mis à disposition ainsi qu'un animateur référent sportif. L'action est financée par le budget de l'association Issy Seniors et une salle est dédiée aux ateliers dans l'Espace Seniors pour les ateliers bien-être.



Séance de gym très douce dans les résidences.



Ville d'Issy-les-moulineaux  
Ville adhérente depuis 2016  
Issy-les-moulineaux (92)

#### OBJECTIFS :

- Permettre aux seniors d'être acteur de leur santé et de conserver une bonne condition physique, psychologique.
- Agir contre l'isolement des seniors.
- Redonner confiance en soi et agir sur l'estime de soi des seniors.
- Stimuler la mémoire, les fonctions cognitives.
- Aider les personnes âgées à adopter de bons gestes dans la vie quotidienne et à se réapproprier la maîtrise de leur corps.

#### PRATIQUE :

- Contacter le Prévention Retraite Île de France (PRIF).
- Rechercher des prestataires. Rechercher des locaux disponibles pour mettre en place les ateliers.
- Planifier des créneaux horaires.
- Élaborer une grille tarifaire.
- Communiquer auprès des seniors.

## UN PROJET PARTAGÉ AUTOUR DE LA SANTÉ

L'animateur référent sport de l'Espace Seniors s'occupe de contacter des prestataires, d'accueillir du public, de suivre les inscriptions et de rédiger des bilans. Divers intervenants interviennent en fonction des activités : des sophrologues, réflexologues, psychologues etc. L'association Issy Seniors prend en charge le coût de ces intervenants. L'association Brain Up prend en charge les ateliers mémoires et met à disposition un psychologue tandis que l'association ADAL (intervenants diplômés spécialisés dans le sport adapté) propose divers intervenants en fonction de l'activité. La communication autour du projet est permise par le guide quadrimestriel des animations seniors, le journal municipal : le Point d'Appui et le forum des associations.

### LES SUITES DU PROJET

Le projet a compté trois cycles annuels toujours complets (35 participants) et un atelier annuel de prévention des chutes comptant 28 personnes. Les séances ponctuelles de Qi Gong, Sophrologie, Shiatsu, Pilates Santé et Réflexologie, ont regroupé près de 240 personnes et 40 personnes se sont rendues aux ateliers mensuels d'éveil sensoriel.

L'amélioration de la condition physique a été évaluée positivement grâce aux retours personnels (« je vais mieux », « je me sens plus à l'aise »...). Les séances collectives ont eu, quant à elles, un réel impact sur un plan social notamment pour les seniors les plus isolés. Le projet a donc pleinement répondu aux besoins clairement exprimés par les seniors en matière de prévention et de "mieux vieillir". Il est prévu de pérenniser les ateliers existants (avec un cycle systématique voire deux par guide quadrimestriel), de proposer des cycles sur la nutrition pour une plus grande complémentarité, de proposer le programme D-marches (calcul du nombre quotidien de pas, communauté de marcheurs...) ainsi que de mettre en place des ateliers de socio-esthétisme.



Des ateliers informatiques avec casque virtuelle sont aussi proposés !

## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la ville d'Issy-les-moulineaux, 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)