PROJET SOCIO-ESTHÉTIQUE

RETROUVER CONFIANCE EN SOI

A la suite de la crise sanitaire, le pôle Vie Seniors a remarqué une perte de confiance en soi de la part des seniors ainsi qu'un besoin de renouer des liens sociaux. Le CCAS a donc souhaité, dès 2021, mettre en place des ateliers socio-esthétique au sein des différents clubs Améthyste de la Ville. Les ateliers sont basés sur le toucher bienveillant et offre un moment de détente, éveille des soins oubliés et guide vers un mieux-être.

FONCTIONNEMENT DES ATELIERS

L'atelier repose sur l'intervention d'une prestataire qualifiée et se déroule sur des séances d'1h30.

Dans un premier temps, l'atelier est présenté aux participants et le "cadre" est mis en place : musique apaisante pour un moment de relaxation en étant en pleine conscience de son corps et de sa respiration. Vient ensuite un temps d'échange individuel, puis une mise en pratique avec un soin des mains, des pieds, du visage et des automassages. En fin d'atelier, un échange informel est proposé autour d'un goûter.

Les ateliers ont accueillis 15 participants par groupe en 2021 et 2022, et 10 participants en mars 2023.

CCAS de Clamart
Ville Amie des Aînés depuis 2022
Clamart (92)

OBJECTIFS :

- Favoriser l'estime et l'image de soi.
- Sensibiliser à l'hygiène du corps.
- Soulager les douleurs et/ou les accepter.
- Travailler sur les repères d'identité et les liens sociaux.

PRATIQUE :

- Rechercher une prestataire
- Organiser une programmation pour la mise en place d'ateliers de socio-esthétique
- Mettre en place un goûter en fin de séance

ORGANISATION DU PROJET

La mise en place de ces ateliers a nécessité de trouver un prestataire mais aussi d'organiser la programmation, la logistique et la communication de l'action. Un questionnaire de satisfaction a été diffusé en 2021 afin de mesurer le niveau de satisfaction des participants. Au vu des retours très positifs, le pôle Vie Seniors a poursuivi la planification des ateliers sur l'année 2022 et 2023.

APPEL À CONTRIBUTION

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