

Observatoire régional des quartiers

Ateliers estime de
soi et bien-être

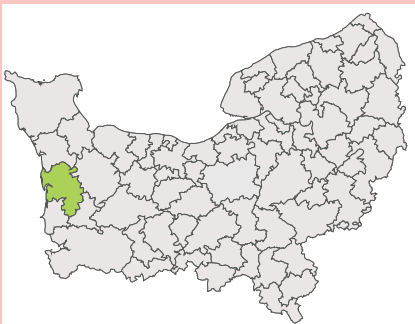
Santé

Coutances (50)

LES FICHES MISE EN LUMIERE

EN BREF

En bref



Où

- Territoire de la communauté de communes de Coutances Mer et Bocage

Qui

Porteur

- Centre local d'information et de coordination (CLIC)

Partenaires

- CGET,
- Conseil départemental,
- CC Coutances Mer et Bocage,
- Ville de Coutances.

Objectifs

- Prévenir l'isolement et les problèmes de santé en améliorant l'estime de soi et la confiance en soi.
- Renforcer le lien social au sein du quartier et favoriser les rencontres intergénérationnelles.
- Favoriser l'inclusion numérique.

Les grands principes

Les ateliers permettent de réunir les personnes dans le but d'éviter l'isolement et de favoriser la création de lien social. Ils favorisent une dynamique collective et participative en offrant un espace d'expression, de choix et d'évolution personnelle. Les ateliers peuvent porter sur différentes thématiques comme l'art floral, la relaxation, le jardinage, l'aquarelle ou encore des sorties de proximité en fonction des souhaits des participants ou en stimulant leurs curiosités et envies.

Pour qui

Personnes en perte d'autonomie, toute personne en situation de solitude et/ou signalées isolées - environ 10 bénéficiaires par an.

Depuis quand

Projet né en 2017

Combien

2 salariés (0.1 ETP) et 2 bénévoles.

Ces ateliers sont financés par l'Etat dans le cadre de la politique de la ville - CGET, le Conseil départemental, la communauté de commune Coutances Mer et Bocage et la ville de Coutances.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE TERRITOIRE

[Accéder à la fiche repère de l'EPCI](#)

Déroulement de l'action

Les ateliers sont proposés deux fois par mois le vendredi matin et sont encadrés par une Animatrice en «Valorisation de l'estime de soi». Ils peuvent porter sur différentes thématiques, choisies par les participants. La dynamique de groupe permet aux participants de devenir acteur de leur propre bien-être et donc de rester autonome et en bonne forme.

Les actions 2018 ont été complétées, à la demande des participants, d'ateliers cuisine proposés une fois par mois. Ces ateliers conviviaux permettent de redonner l'envie de cuisiner (plats facilement réalisables en portions individuelles) en partageant ses savoir-faire, en découvrant de nouvelles recettes et en optimisant des produits afin de limiter les coûts (ex avec un poireau : entrée(s), plat) et éviter la lassitude de manger plusieurs fois le même plat. Ces ateliers, s'adressant aussi bien aux hommes qu'aux femmes, permettent de reprendre confiance en soi et de parfaire ses connaissances culinaires, de déguster de nouveaux plats et de profiter d'un moment agréable.

Ces ateliers permettent également de stimuler la mémoire (lire la recette, calculer les doses de chaque élément) et/ou d'apprendre à manier une tablette numérique (pour la recherche de recettes par exemple).

Globalement, la joie de vivre, la gaieté et le partage des ateliers est vraiment ce qui les caractérisent. Les astuces données telles que les auto massages, l'hydratation de la peau, les petits exercices de stimulation musculaire et bien sûr les recettes sont réinvesties.

En réponse à quelle(s) problématique(s)

Les modifications induites par le vieillissement ou la perte d'autonomie peuvent conduire à l'altération de sa qualité de vie, de l'image de soi, voire au repli et à l'isolement.

Résultats obtenus et enseignement de l'action

Les retours des participants sont positifs : richesse des échanges et thématiques abordées avec une dynamique collective et participative des espaces d'expression, demande d'inscription en augmentation dans les ateliers et assiduité des participations. Les participants questionnés parlent de «Convivialité », « Famille formidable », « Ateliers motivants », « Bonne ambiance », « Rigolade », « Être en bonne compagnie », etc. Les participants apprécient le fait d'être en petit groupe, ce qui facilite l'expression et le bien-être. Ils sont très assidus et disent attendre avec grande impatience la prochaine rencontre. Les membres sont bien impliqués puisqu'ils ont soumis plusieurs idées : rencontres intergénérationnelles et la découverte du patrimoine local.

Les ateliers ont permis de créer des liens entre les participants qui manifestent un intérêt à partager des informations, prendre des nouvelles les uns des autres. De plus en plus, les personnes affinent leurs demandes au fur et à mesure des ateliers, elles deviennent force de proposition. Elles ont fait remarquer que c'est difficile de se faire à manger pour soi tout seul, ne pas savoir cuisiner en petite quantité, avoir des difficultés à utiliser des ustensiles trop lourds maintenant, elles sont demandeuses d'idées de plat, de techniques et d'outils ergonomiques.

Les ateliers permettent une certaine acceptation de leur vieillissement en le rendant plus confortable et plus seulement «invalidant » et frustrant. On peut se rendre compte que les ateliers sont de réels rendez-vous, sur lesquels elles comptent. Elles sont devenues de plus en plus actives dans les demandes, se préparent aussi, certaines veillent à leurs tenues, maquillages et se confient aussi. L'objectif de créer du lien et de rompre l'isolement est atteint.

Quant aux problématiques santé, elles sont abordées mais plus du point de vue de trouver du confort que dans la «plainte». Les problématiques de mémoire, de douleurs sont dites, parlées sans que cela soit omniprésent car l'adaptation des ateliers fait que nous pallions au mieux pour que tout soit agréable. Lors d'une sortie par exemple, elles se sont étonnées de leur résistance, de l'amplitude de la journée. Certaines disaient même qu'elles dormiraient sûrement bien la nuit. L'équipe du CLIC a vu l'évolution des troubles de la mémoire chez certaines et cela l'a amené à aménager, adapter et réfléchir à certains outils. Les appeler et aller les chercher avant l'atelier par exemple permet pour elles de ne pas se couper du monde. C'est primordial car certaines ne sortiraient plus.

Difficultés rencontrées

Il est difficile de faire venir de nouvelles personnes et de communiquer largement au sein du quartier. Un travail va être fait dans ce sens en 2019 pour que les personnes ciblées par ces ateliers puissent s'y rendre sans difficultés.

Perspectives envisagées

Développer les rencontres en dehors du quartier pour accentuer les échanges prévenant les problèmes de santé et favorisant les rencontres intergénérationnelles.

POUR PLUS D'INFORMATIONS



Isabelle Bouquet (coordinatrice)
2 Rue Rémy de Gourmont,
50200 Coutances

Tél : 02 33 45 08 39

Mail : clicducoutancais@outlook.fr

ASSOCIATION ORS-CREAI NORMANDIE NORMANVILLES

*Espace Robert Schumann
3 place de l'Europe
14 200 Hérouville-Saint-Clair*

Tel : 02 31 75 15 20

*Courriels :
contact@orscreainormandie.org
contact@normanvilles.org*

Site Internet : www.orscreainormandie.org



Association
ORS-CREAI
Normandie



RÉDACTION DE LA FICHE

Rédaction de la fiche

Lechat Lucie

Un travail mené par Normanvilles et l'association ORS-CREAI Normandie avec le financement du CGET et de la Région Normandie.