

**ufolep**

TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



**ATOUS  
PRÉVENTION**  
Rhône-Alpes



# L'ESTIME DE SOI AU COEUR DU BIEN-ETRE

# PRÉSENTATION

L'**UFOLEP**, première fédération sportive affinitaire multisports, affirme, à travers son slogan « tous les sports autrement », son identité mais aussi sa volonté de s'adapter aux différentes évolutions des publics, des pratiques et des territoires. Fidèle à ses valeurs, elle met le sport au service de toutes les problématiques. L'**UFOLEP** s'inscrit comme acteur du « vieillir sans incapacité » et lutte contre toutes les formes d'inactivité.

**Atouts Prévention** (groupement de 6 caisses de retraite), nous a sollicité pour la mise en place du programme "L'Estime de Soi au Coeur du Bien-Etre".

Les objectifs de ce programme sont de **préserver/améliorer la santé mentale et stimuler la construction et le maintien du lien social.**

Ces actions doivent permettre aux participants d'avoir une meilleure connaissance de soi, à être mieux avec leurs émotions, d'avoir des clés pour être mieux avec les autres de s'affirmer dans le respect des autres.



## POUR QUI ?

Tous les seniors GIR 5 ou GIR 6  
(seniors autonomes vivant à domicile) non appareillés  
(cane, déambulateur, autre).

## PROGRAMME DES ATELIERS EN PRÉSENTIEL

(l'ordre est susceptible d'évoluer)

- **Séance 1** : Compréhension de la notion estime de soi
- **Séance 2** : Lien entre estime de soi et vieillissement
- **Séance 3** : La relation aux autres : entretenir et créer des liens qui me font du bien
- **Séance 4** : Initiation à des méthodes de relaxation

# DETAILS DES SEANCES

## Séance 1 : "Compréhension de la notion estime de soi" (2h30)

Echanges autour des représentations de la retraite et de l'avancée en âge

Comprendre l'importance de l'estime de soi et l'identifier dans son quotidien

Echanges autour des représentations, de la signification et de l'importance du Bien-Etre et de l'Estime de Soi.

Exercice autour de la reconnaissance de ses émotions et de ses besoins

## Séance 2 : "Lien entre estime de soi et vieillissement " (2h30)

Présentation des enjeux du vieillissement, des avantages et des inconvénients

Présentations des pistes pour un vieillissement « réussi »

Prendre conscience de l'image sociale de l'âge, de la construction culturelle autour de la notion de vieillesse

## Séance 3 : "La relation aux autres : entretenir et créer des liens qui me font du bien" (2h30)

Echanges autour des relations sociales, du couple, des "idées reçues" qui ne favorisent pas les relations

Sensibilisation à l'affirmation de soi

## Séance 4 : "Initiation à des méthodes de relaxation" (2h30).

Partie théorique : introduction autour du rapport au corps, de l'importance de prendre soin de soi et connaissance de l'activité pratiquée

Intervention d'une pratique adaptée au public de relaxation (yoga, ou sophrologie ou méditation ou autre).

Echange et retour d'expérience.

# ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



Le Terra Mundi  
2, place de Francfort  
69003 LYON

04 72 37 26 35

[m.samy@ufolep-aura.com](mailto:m.samy@ufolep-aura.com)

<http://www.cr.ufolep.org>