



ASSOCIATION TA1AMI

Parce que tout le monde a besoin d'un ami...

BILAN PROJET TA1BesoinDeYoga : c'est bon pour la santé !

Les techniques de yoga destinées aux personnes âgées pour leur permettre de progresser sur un chemin de vie plus harmonieux.



Bilan destiné à toutes les associations, les structures... qui accompagnent les personnes âgées isolées.

SOMMAIRE

I - OBJET DU PROJET

II - PREALABLES AU PROJET

II-1 : Relations formalisées avec des partenaires

II-2 : Organisation d'une activité de yoga

II-3 : Des relations formalisées avec le Bénévole

II-4 : Questionnaires de Satisfaction

III - LES ACTIONS MISES EN OEUVRE (Constats et axes d'amélioration)

III-1 : Les activités TA1BesoinDeYoga

IV - BILAN GENERAL

IV-1 : Bilan qualitatif

IV-2 : Bilan quantitatif

IV-3 : Bilan financier

V - MARKETING ET COMMUNICATION

V-1 : Dossier de synthèse

V-2 : Action auprès des médias

V-3 : Communiqué de presse

VI - Remerciements

- Département du Nord,
- GMF.

VII - Annexes

I - Objet du projet



En France, le yoga rassemble près de 2 millions de pratiquants, une donnée en constante augmentation. Les multiples effets bénéfiques sur le corps et l'esprit ne sont plus à démontrer : entre autres, sur le plan physique, le yoga détend le corps et favorise le bien-être ; sur le plan mental, le yoga permet d'avoir une meilleure confiance en soi ; sur le plan émotionnel, le yoga permet de se libérer des tensions nerveuses.

Le yoga apporte une prise de recul par rapport son état d'isolement et aide à retrouver le contentement (ou le bonheur) dans le quotidien.

Cependant, encore très peu de personnes âgées bénéficient de cette technique bénéfique pour la santé ; alors que chaque **posture physique** et chaque **travail respiratoire** peut être modifié ou adapté pour répondre aux besoins de personnes âgées fragilisées et/ou en situation d'handicap.

Le projet **TA1BesoinDeYoga : c'est bon pour la santé !** consiste à éprouver les techniques de yoga auprès d'une population de personnes âgées. Les cours seront dispensés en EHPAD, en Résidence Autonomie, dans des locaux prêtés par la Mairie pour les personnes vivant à domicile.

Les exercices physiques :

Les exercices seront pratiqués assis sur une chaise ou en fauteuil roulant pour la majorité des personnes isolées.

Des petits exercices doux seront réalisés au niveau du haut du corps et des jambes, pour que les personnes isolées aient une meilleure perception de leurs états et une meilleure acceptation du handicap. Le micro-travail sur le système musculaire stimule le système nerveux et améliore le ressenti qu'a la personne isolée de son corps.

Les exercices respiratoires :

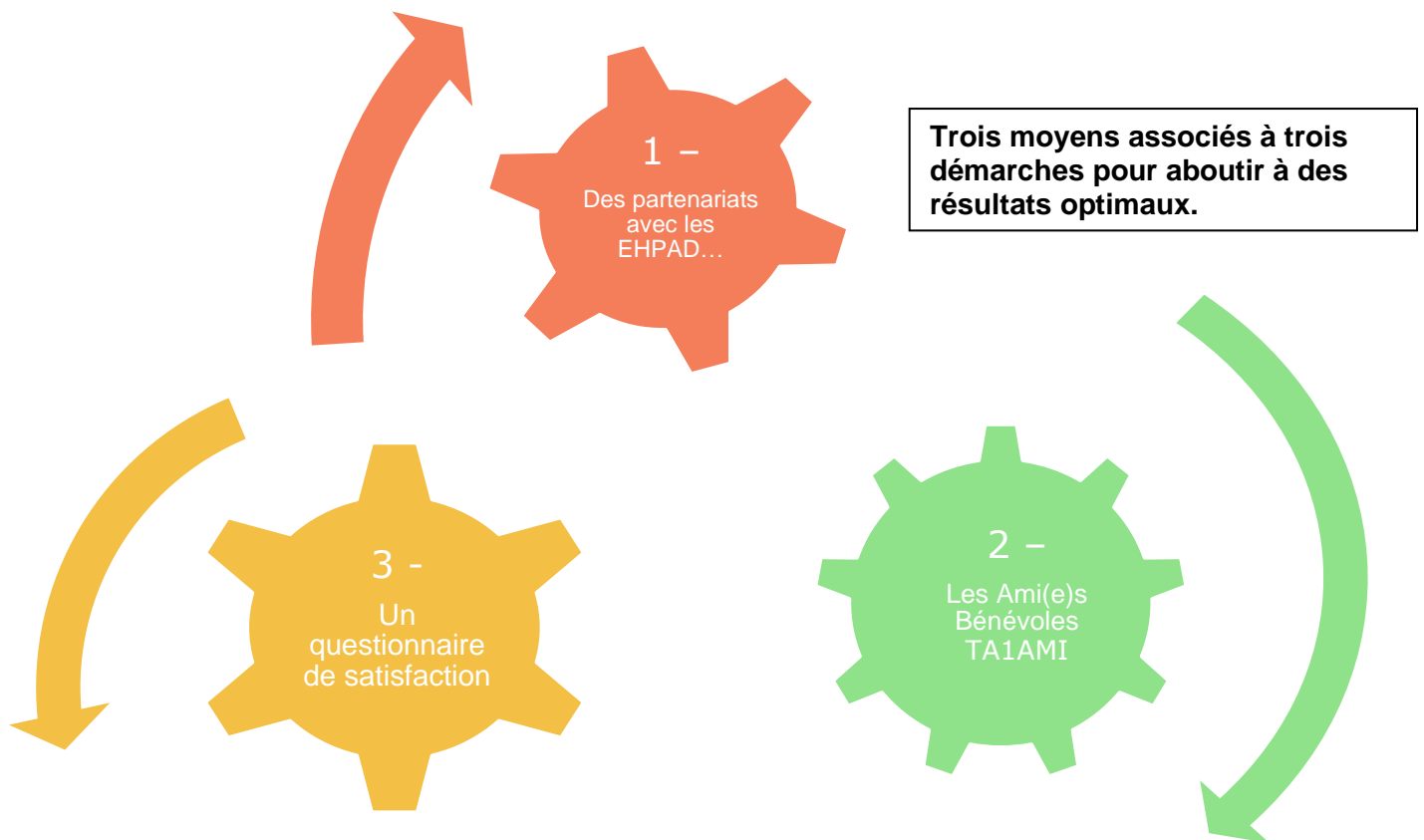
La respiration est primordiale dans la pratique du yoga. Nous respirons de façon mécanique et inconsciente, en absorbant l'oxygène qui nous est vital et en rejetant le CO². Il existe plusieurs façons de respirer : la respiration abdominale : se fait surtout au niveau du ventre, la respiration costale : se situe plus au niveau du thorax, la respiration claviculaire ou respiration supérieure.

Le yoga utilise la respiration consciente qui a de multiples effets bénéfiques sur le corps et l'esprit.

Les techniques respiratoires sont basées sur le ralentissement et l'allongement de la respiration qui favorisent la réduction de stress et le calme mental.

Trois moyens sont associés à trois démarches pour aboutir aux meilleurs résultats possibles :

- ✓ Des partenariats avec les EHPAD, les Résidences Autonomies, les CCAS, les associations des aînés... afin de pouvoir mettre en place une activité TA1BesoinDeYoga avec des personnes âgées.
- ✓ Des Ami(e)s Bénévoles dédié(e)s à l'accompagnement des personnes âgées,
- ✓ Un questionnaire de satisfaction pour compléter la démarche.



II - Préalables au projet

II-1 : Relations avec des partenaires

Les personnes âgées qui participent au projet TA1BesoinDeYoga :

Les personnes âgées sont issues de Centres Médicalisés, mais aussi vivent chez elles. Les CCAS et les Associations d'aînés peuvent aussi participer aux activités yoga. Pour les Centres Médicalisés, une Convention TA1AMI peut être signée.

II-2 : Organisation d'une activité Yoga

Afin de pérenniser les techniques réalisées au profit des personnes âgées, les séances de yoga seront réalisées selon les modalités suivantes :

Présence de membres du personnel des Centres accueillant les personnes âgées : la transmission des techniques simples auprès du personnel lui permet d'utiliser régulièrement ces techniques lorsqu'il côtoie la personne isolée.

Présence des Ami(e)s Bénévoles TA1AMI : la transmission des techniques simples auprès des bénévoles TA1AMI lui permet d'utiliser régulièrement ces techniques lors des visites qu'ils effectuent régulièrement auprès des personnes isolées.

Fiches basiques de position (20 fiches : 17 fiches posturales et 3 fiches respiratoires) qui permettent de réaliser les exercices de façon indépendante : ces fiches contenant toutes les pratiques de yoga à destination des personnes âgées seront réalisées afin que chacun puisse en disposer pour pratiquer individuellement ou collectivement le yoga : voir Annexe 5.

Les personnes âgées et/ou handicapées sont redevables de toute notre attention et peuvent exercer quelques techniques de yoga qui leur permettent de progresser sur un chemin de vie plus harmonieux.

II-3 : Des relations formalisées avec le Bénévole

Le bénévole avant tout engagement doit suivre une formation.
Pour l'accompagnement de personnes âgées, le Bénévole doit aussi signer une Charte réalisée par l'association TA1AMI : voir *Charte du Bénévole en Annexe 1*.

Tous les bénévoles sont assurés en Responsabilité Civile par l'association.

II-4 : Questionnaires de satisfaction

Un questionnaire de satisfaction doit être réalisé et complété par les personnes âgées participant à l'activité de yoga. Le questionnaire peut être rempli par le bénévole, le Centre Médicalisé... Ce questionnaire est essentiel car il permet de prendre des mesures correctives pour les futures activités TA1BesoinDeYoga et permet aussi de vérifier l'évolution de l'isolement des personnes concernées au regard des actions réalisées. (*Voir Questionnaires : Annexe 2*)

III - Les actions mises en œuvre (Constats et axes d'amélioration)



III-1 : Les activités TA1BesoinDeYoga

4 objectifs essentiels sont attachés à ce projet :

- **Objectif 1** : Améliorer le bien-être physique et psychologique des personnes isolées (âgées/handicapées) par une technique de yoga adaptée à leur situation.
- **Objectif 2** : Intégrer le personnel des Centres accueillant des personnes âgées/handicapées afin qu'il puisse régulièrement proposer à leur résidents quelques pratiques de Yoga efficaces.
- **Objectif 3** : Intégrer les Ami(e)s Bénévoles de TA1AMI qu'ils(elles) puissent régulièrement proposer à la personne isolée qu'il/elle accompagne quelques exercices simples de Yoga.
- **Objectif 4** : Proposer aux personnes isolées, au personnel des Centres accueillant des personnes âgées/handicapées, aux Ami(e)s Bénévoles de TA1AMI, un guide simple (fiches) permettant de proposer des exercices de Yoga.

13 activités YOGA ont été réalisées dans des contextes très différents (EHPAD, Résidence Autonomie, Domicile...) en 2021 :

- 1 Notre Dame de l'Accueil Lille
- 2 La Maisonnée Lille
- 3 Foyer Logement ST Gabriel LILLE
- 4 Résidence Jardin de la Treille Lille
- 5 Foyer logement Les Roses Lomme
- 6 Foyer Logement Saint Gabriel Lille
- 7 Les Magnolias LOOS
- 8 Foyer logement Les Roses Lomme

- 9 Jean du Luxembourg Haubourdin
- 10 Rose May Marcq en Baroeul
- 11 Edylis LILLE
- 12 Réseau de Confiance Humanis
- 13 Accueil de Jour Les Roses Lomme

A la fin de chaque activité yoga, un questionnaire de satisfaction est distribué à chaque participant pour voir les points positifs et négatifs de l'activité yoga pour permettre d'améliorer les prochaines activités.

De plus, les fiches yoga sont remises sur support informatique ou papier aux participants.

- **Les points forts/faibles des activités TA1BesoinDeYoga vus par le bénévole**

Points forts

1+ **Échanges lors des activités de yoga :**

Lors des actions TA1BesoinDeYoga, et surtout pendant le goûter, les échanges sont très intéressants.

2+ **Forte prise de conscience des bienfaits apportés par le yoga :**

Les bénéfices de la pratique du yoga sont bien compris.

3+ **Organisation des activités TA1BesoinDeYoga :**

Les activités de Yoga sont organisées à l'avance, les réservations, les trajets, ce qui facilite largement l'organisation.

Points faibles

1- **Comment s'assurer que d'autres sessions de yoga sont réalisées de façon autonome par les personnes âgées qui ont participé aux activités TA1BesoinDeYoga ?**

2- **Droit à l'image, contrôle avec les personnes âgées.**

Bien expliquer l'objet de la prise de photographies et leurs destinations. Ne pas oublier de faire signer un document sur le droit à l'image si nécessaire.

3- **Questionnaires de Satisfaction :**

Prendre le temps de bien renseigner les documents à la fin de chaque activité TA1EnvieDeCulture.

LES AXES D'AMÉLIORATION

1_ Faire intervenir plusieurs professeurs de Yoga différents afin d'avoir une diversité des pratiques.

1_ Les Ami(e)s Bénévoles TA1AMI ont des compétences pour réaliser des activités de yoga suite à la pratique lors des sessions. Comment utiliser ces bénévoles par la suite ?

- **Les points forts/faibles des activités TA1BesoinDeYoga vus par la personne âgée**

Points forts

Points faibles

1+ **Apaisement de l'esprit :**

Le yoga fait oublier les soucis et le sentiment d'isolement.

2+ **Diminution des angoisses, du stress :**

On est plus décontracté pendant la séance de yoga. Les exercices et les explications conviennent parfaitement bien.

3+ **Sensation de calme, de légèreté :**

Un sentiment de bien-être envahit les participants. La découverte des bienfaits du yoga est indéniable.

4+ **Goûter :**

Lors des activités culturelles, les personnes âgées ont toujours le droit à un goûter et à une boisson à la fin de la séance ; ce qui permet de se retrouver tous ensemble.

LES AXES D'AMÉLIORATION

1- **Demande de réalisation d'un album photo :**

Les personnes âgées ont exprimé le besoin d'avoir, en plus des fiches de yoga, un album photo de la session réalisée.

- **Toutes les activités TA1BesoinDeYoga ont obtenu la note maximale de 5 (issue du questionnaire de satisfaction)**



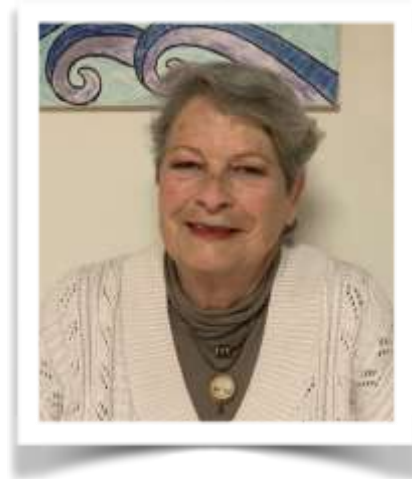
IV - Bilan général

IV-1 : Bilan qualitatif



Christine – Animatrice EHPAD

Les sessions de yoga permettent de mieux comprendre les modalités pour aider sans professeur de yoga les personnes âgées.



Anne - Bénévole

Ce sport est idéal pour les personnes âgées, il ne traumatise pas le corps, il apaise l'esprit.



Carole – Responsable Fabrique TA1AMI

Le yoga est une discipline méditative et active, idéale pour sociabiliser, échanger et se stimuler les uns les autres.

Activité relaxante adaptée aux personnes âgées.



**Jean-Jacques Derosiaux –
Président Association TA1AMI**

Le projet TA1BesoinDeYoga participe au bien-être des personnes âgées. Il est source de santé et il est très utile d'aider toutes les personnes âgées à pratiquer cette discipline.

IV-2 : Bilan quantitatif

(Pour les notes : 5-excellent ; 0-sans intérêt)

Nombre de personnes par action

7

En moyenne, 7 personnes âgées +
+ 3 bénévoles.
En

Note générale (0 à 5)

5

Tous les acteurs sont satisfaits des
actions de Yoga mises en œuvre.
Les impacts sur les personnes
âgées sont très positifs.

Note Personnes âgées (0 à 5)

5

Les actions TA1BesoinDeYoga
apportent énormément de décontraction
auprès des personnes âgées.

Note Ami(e) Bénévole (0 à 5)

5

Les personnes âgées sont très
attentives aux explications du
professeur de yoga.

Note Partenaires (0 à 5)

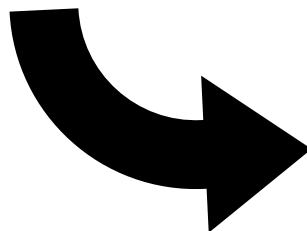
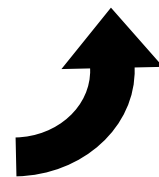
5

Les séances ont été très bénéfiques et sont simples.
Elles permettent de reproduire ce qui a été fait.

VALIDATION DE LANCER LA SUITE DES ACTIONS YOGA en 2022

Continuer les actions Yoga
(essaimage)

Résultats très probants, les personnes âgées se sentent mieux après les sessions de yoga.



Demandes fortes pour réaliser de nouvelles actions de yoga.

IV-3 : Bilan financier

En fonction de l'action TA1BesoinDeYoga, le coût peut être relativement différent (déplacements nécessaires, coût d'un professeur de yoga...).

Le coût moyen par action est de 350 euros, soit 35 euros par participant (personnes âgées + Bénévoles TA1AMI + Accompagnant).

Ce coût intègre :

Les déplacements pour aller chercher les personnes,

Le goûter,

Le coût du professeur de yoga,

Le coût matériel (salle, impression...).

V - Marketing et communication

V-1 : Dossier de synthèse

Un dossier de synthèse (Bilan 1 Projet TA1BesoinDeYoga) a été rédigé. Il est partagé avec le plus grand nombre (associations, structures médicalisées...) afin que chacun puisse créer ce même type d'action ; le seul objectif est de pouvoir aider les personnes âgées à réaliser des actions de type yoga.

Ce bilan sera aussi utilisé par l'association TA1AMI afin de réaliser d'autres actions en 2022... (Ce document est disponible sur www.ta1ami.fr rubrique [Actualités](#))

V-2 : Actions auprès des médias

Notre association est présente sur Facebook « TA1AMI » ainsi que sur Twitter « @TA1AMI ». Nous partageons nos différentes activités, sorties ainsi que ce que nous faisons au sein de l'association. Partager l'activité du projet permet de mieux faire connaître la problématique des personnes isolées en France.



(Voir Annexe 4 : Communiqué de presse projet Activités TA1BesoinDeYoga)

VI - Remerciements

TA1AMI remercie les financeurs qui ont permis de réaliser le projet pilote :

- Département du Nord,**
- GMF.**

Merci mille fois, sans vous nous n'aurions pas pu réaliser ce projet TA1BesoinDeYoga : et si vous réalisiez cette envie ! qui aide par des activités de yoga les personnes âgées isolés.

POUR CONTACTER TA1AMI



Retrouvez nous sur www.ta1ami.fr



Contact : Jean-Jacques DEROSIAUX, Président Association TA1AMI & Fédération TA1AMI – 06 60 29 41 62 – ta1ami@orange.fr

VII : ANNEXES

Annexe 1 : Charte du Bénévole

Annexe 2 : Questionnaire appréciation activité de Yoga

Annexe 3 : Guide évolution isolement

Annexe 4 : Communiqué de presse TA1EnvieDeYoga

Annexe 5 : Les fiches de yoga

Annexe 1 : Charte du Bénévole

Charte de l'Ami(e) Bénévole pour accompagner une personne âgée Charte de l'Ami(e) Bénévole

L'Ami(e) Bénévole joue un rôle déterminant dans l'accompagnement d'une personne seule ou en solitude avérée. L'Ami(e) Bénévole noue avec la personne isolée une relation fondée sur l'échange et le partage, d'une autre nature que la relation soignant-soigné.

LIBERTE

L'Ami(e) Bénévole s'engage librement à visiter une personne isolée, pour communiquer, pour échanger, pour discuter, en dehors de son temps professionnel et familial.

L'Ami(e) Bénévole partage, selon sa disponibilité, amitié et activités avec la personne seule.

L'Ami(e) Bénévole cesse son activité de Bénévole lorsqu'il(elle) le souhaite dans le respect de la relation nouée avec la personne seule.

AMITIE SANS CONTRAINTE

L'Ami(e) Bénévole prend en compte les attentes de la personne seule et veille, dans la mesure de ses possibilités, à la régularité de ses visites pour ne pas susciter de déceptions. Il(elle) annonce ses visites et pense à se décommander si nécessaire.

L'Ami(e) Bénévole s'engage à :

- agir avant tout pour le bien-être de la personne seule,
- agir dans le respect des convictions et des opinions philosophiques, politiques et religieuses de la personne seule,
- n'intervenir ni dans le domaine médical, paramédical, ou administratif.

GRATUITE

L'Ami(e) Bénévole n'attend rien de la personne seule et n'accepte rien de la personne seule en termes de gratification ou d'avantage personnel autre que le respect de son apport amical.

DISCRETION

L'Ami(e) Bénévole tient une place à part dans la vie de la personne seule, il n'est ni un professionnel, ni un membre de la famille, il s'engage à la discrétion vis-à-vis des confidences qu'il(elle) reçoit ou qu'il(elle) déduit de ses échanges, et se montre prudent dans ses propos de façon à ne pas susciter de trouble affectif chez la personne seule.

INFORMATION PARTAGEE

L'Ami(e) Bénévole partage avec l'association TA1AMI tout fait qui lui semblerait relever de maltraitance qu'il(elle) pourrait détecter lors des visites.

L'Ami(e) Bénévole partage avec l'association TA1AMI de nombreuses valeurs communes – Solidarité – Respect – Partage.

Fait à _____, le
xxxxx
Responsable TA1AMI

Ami(e) Bénévole

Annexe 2 : Questionnaire appréciation activité yoga

Questionnaire d'appréciation Sortie/Animation culturelle

TA1BesoinDeYoga : c'est bon pour la santé !

Date de la sortie ou de l'animation :

Description de la sortie ou de l'animation :

Lieu de la sortie ou de l'animation :

Nom de l'animateur(trice) ou de l'accompagnant.e :

Prénom :

Combien de personnes (âgées, bénévoles, enfants...) ont participé à l'animation ou sortie ? :

Cochez la case qui correspond le plus à votre opinion :

A : Je suis tout à fait d'accord

B : Je suis plutôt d'accord

C : Je suis un peu d'accord

D : Je ne suis pas du tout d'accord

E : Je ne peux / veux pas répondre

	A	B	C	D	E
1 - La préparation de la sortie/animation culturelle est conforme à mes attentes					
2 - Les horaires ont été correctement respectés					
3 - La durée de l'animation est adaptée aux personnes présentes					
4 - La prise en charge des personnes âgées... seules s'est bien déroulée					
5 - Les explications culturelles ont été nombreuses et de qualité					
6 - Les bénévoles présents ont été efficaces					
7 - L'animation/sortie culturelle est globalement positive					
8 - Je serai ravi(e) de participer à d'autres animations de l'association TA1AMI					
Total					

Quelles sont vos suggestions pour améliorer la sortie/animation culturelle :

Commentaires :

Nous vous remercions de votre coopération et restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Annexe 3 : Guide évolution isolement

Questionnaire d'Appréciation / Perception Isolement

Date : Nombre de mois de visite du bénévole :

Nom de la personne (3 premiers caractères du nom) : Prénom : Ville résidence :

Avant les visites du bénévole, aviez-vous le sentiment d'être isolée : (Echelle de 1 à 5 : 1=peu isolée... 5=très isolée)

Combien de fois par semaine recevez-vous de la visite (bénévole, famille, amis...) :

Précisez qui sont les visiteurs :

Pour les 10 questions suivantes, cochez la case qui correspond le plus à votre opinion :

- A : Je suis tout à fait d'accord
- B : Je suis plutôt d'accord
- C : Je suis un peu d'accord
- D : Je ne suis pas du tout d'accord
- E : Je ne peux / veux pas répondre

	A	B	C	D	E
1 – J'ai retrouvé l'envie de sortir de chez moi plus fréquemment					
2 – Parler et dialoguer, vivre une rencontre me fait du bien					
3 – Je retrouve l'envie d'avoir des contacts à l'extérieur (relations de voisinage...)					
4 – Je retrouve un attrait pour la culture (Visite musée, cinéma...)					
5 – Je sais que je peux compter sur mon Ami(e) Bénévole en cas de besoin					
6 – J'ai retrouvé l'envie de faire des choses (activités...)					
7 – J'ai l'impression que mon état de santé physique s'améliore					
8 – Je vois l'avenir avec plus d'optimisme					
9 – J'ai l'impression d'être plus écoutée, on me porte plus d'attention					
10 – On m'écoute, mais j'aime aussi beaucoup échanger					

A ce jour, avez-vous le sentiment d'être isolée : (Echelle de 1 à 5 : 1=peu isolée... 5=très isolée)

Commentaires :

Quelles sont vos suggestions pour améliorer ce questionnaire :

Nous vous remercions de votre coopération et restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Annexe 4 : Communiqué de presse projet TA1BesoinDeYoga

TA1AMI organise des séances de Yoga pour personnes âgées avec YogaLite : moderne TA1AMI...



TA1AMI accompagne Femmes/Hommes/Enfants...

“ TA1AMI œuvre pour briser l’isolement ”

Vous souhaitez devenir bénévole et accompagner une Femme/Homme/Enfant isolé(e)

Inscrivez-vous sur Internet : www.ta1ami.fr Rubrique Devenir Ami(e) Bénévole

Contact : Mail : ta1ami@orange.fr /Tél : 06 60 29 41 62

Annexe 5 : Les fiches de Yoga

17 fiches posturales et 3 fiches respiratoires ont été réalisées et testées pendant la phase pilote 2021.

YOGA POUR LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Exercice respiratoire 1

Respiration alternée

1

Asseyez-vous confortablement avec le dos droit et les épaules relâchées. Fermez les yeux. Sentez votre corps. Observez votre respiration naturelle pendant quelques instants.



2

Pour alterner l'ouverture des narines, utilisez le pouce et l'annulaire de votre main droite. Si ce n'est pas possible vous pouvez utiliser la main et les doigts qui vous conviennent.

3

Fermez la narine droite et inspirez très lentement par la narine gauche. Puis fermez la narine gauche, ouvrez la narine droite et expirez. Re-inspirez par la narine droite. Puis changez pour expirer par la narine gauche.



4

Continuez. Re-inspirez du même côté, changez pour expirer de l'autre côté. La respiration doit être la plus lente et la plus profonde possible pour vous. Répétez une dizaine de fois.

5

Retrouvez la respiration naturelle. Gardez les yeux fermés et observez les effets de l'exercice.

Points importants :

- Assurez-vous que la chaise est bien stable.
- Avant et après l'exercice restez immobile et en silence avec les yeux fermés pendant quelques instants en observant attentivement l'état de votre être (corps-respiration-mental).
- Pratiquez en conscience, selon vos capacités du moment et sans rien forcer. Gardez les yeux fermés.



TA1AMI Solidarité, respect, partage
ta1ami.fr

Ecole de yoga traditionnel
yogalite.fr

YOGA
LITE

YOGA POUR LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Exercice postural 1

Bras en l'air

1

Asseyez-vous confortablement avec le dos droit et les épaules relâchées. Fermez les yeux. Sentez votre corps. Observez votre respiration naturelle.



2

Levez les deux bras en vous grandissant jusqu'au bout des doigts. Maintenez la posture quelques instants en respirant naturellement.



3

Revenez dans la position de départ. Pendant quelques instants restez en silence les yeux fermés et observez les effets de la posture.



Points importants :

- Assurez-vous que la chaise est bien stable.
- Avant et après l'exercice restez immobile et en silence avec les yeux fermés pendant quelques instants en observant attentivement l'état de votre être (corps-respiration-mental).
- Pratiquez en conscience, selon vos capacités du moment et sans rien forcer, la respiration naturelle et les yeux fermés.



TA1AMI

Solidarité, respect, partage
ta1ami.fr

Ecole de yoga traditionnel
yogalite.fr

YOGA
LITE

Vous pouvez obtenir les fiches de Yoga en contactant l'association TA1AMI.