

**Mercredi 11 septembre à 19h30**

**SEMAINE BLEUE**  
**organiser vos actions**  
**locales**

**avec Valérie CAPEL**  
**Isabelle REBOURS &**  
**Hélène HOURTANÉ**



**SEMAINE BLEUE** Shiatsu et Do-In

Aidons nos aînés à conserver la flamme

# Programme

- **Semaine Bleue**
- **Être Senior**
- **Être Aidant**
- **Précautions et contre-indications en Shiatsu et Do In**
- **Comment organiser vos événements**
- **Éléments de promotion**
- **Se former**

**Temps d'échange : questions/réponses**

## Shiatsu

**Préparez vos actions locales pour la Semaine Bleue**

## Do-In



## Être Senior

- **État évolutif**
- **Altération des capacités fonctionnelles, cognitives, somatiques, relationnelles et sociales**

## INFORMATIONS-CLÉS

- **Représentent 20% de la population (seniors de + de 60 ans)**
- **58% de femmes et 42% d'hommes**
- **Espérance de vie : 85 ans (F) et 79 ans (H)**
- **80% déclarent être atteints d'une maladie chronique**
- **40% ne pratiquent pas d'activité régulière : problèmes de santé, isolement, manque de motivation**

## Être Aidant



### INFORMATIONS-CLÉS

- **19 % de la population française soit 1 français sur 5 (en augmentation)**
- **Majoritairement femme**
- **Âge moyen : entre 50 et 60 ans**
- **70% d'actifs**
- **86% vers un membre de la famille**

## Contre-indications & Précautions

- **Échanger avec les aidants et les professionnels qui entourent les personnes âgées**
- **Adapter au public, voire personnaliser**

### Contre-indications franches

**Phlébite, fièvre, épuisement profond, infarctus récent**

### Précautions

**Attention à la fragilité de la peau**

**Éviter les zones de cicatrices récentes, plaies, varices, les zones inflammatoires (articulations ou peau), fractures de moins de 6 semaines, situations d'ostéoporose grave**

## Actions locales

- **Partenaires locaux**
- **Plateformes départementales des aidants et de répit**
- **ADMR**
- **SSIAD**
- **Association française des aidants**
- **Fondation France répit**
- ***Le collectif Je t'aide***
- **Association France Alzheimer & Maladies apparentées**
- **Association APF France Handicap ;**
- **Union nationale des Associations Familiales (Unaf)**
- **Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (Cnsa)**

### 1 SEMAINE POUR :

**sensibiliser, soutenir, accompagner...  
au travers d'actions à destination de  
toutes et tous, des seniors, des aidants**

**Un livret à télécharger pour agir  
plus particulièrement :**

- **auprès des Seniors**
- **et/ou auprès des Aidants**

# Éléments de promotion

- **Visuel**
- **Présentation du Do In (livret)**
- **Des hashtags communs : #DoInSenior #DoInAidant #DoIn #Shiatsu #Aidant #Senior #SemaineBleue #FFST**
- **Enregistrer son initiative sur <https://semaine-bleue.org/>**
- **Une enquête à renseigner ici pour donner de la visibilité à nos actions**





**Pour aller plus loin**

**SHIATSU**

L'esprit tao

**[formationshiatsu05.com](http://formationshiatsu05.com)**

**DO IN**

L'esprit tao



HÉLÈNE HOURTANÉ

**[helenehourtane.fr](http://helenehourtane.fr)**

**Qualiopi**  
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION**

  
**La  
Semaine  
Bleue**  
À tout âge, ensemble !

# VOS QUESTIONS



**SEMAINE BLEUE** Shiatsu et Do-In

Aidons nos aînés à conserver la flamme

**Merci de votre écoute et  
BONNE SEMAINE BLEUE !**



**Prochainement**

retrouvez tous les éléments  
**SEMAINE BLEUE**  
dans votre espace  
adhérent/ressources  
thématiques

<https://ffst.fr/espace-adherent/>



**SEMAINE BLEUE** Shiatsu et Do-In

Aidons nos aînés à conserver la flamme