

AU CRÈS, BOUGEZ SUR ORDONNANCE !



LE CRÈS

Ville Amie des Aînés depuis 05-2016

Le Crès (34)

OBJECTIFS

Encourager des personnes qui ont souffert d'une maladie chronique à pratiquer une activité physique. Favoriser le vieillissement actif et sortir de la sédentarité. Garantir le maintien ou la création de lien social.

PRATIQUE

Travailler en partenariat avec les médecins de la commune afin d'orienter les personnes concernées vers l'activité physique adaptée et prescrite.



REPRENDRE GOÛT À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le Nouvel Essor est une structure municipale proposant diverses activités physiques, culturelles ou de loisirs aux retraités de la commune du Crès. Ses objectifs principaux sont de favoriser le lien social et la participation citoyenne via la culture et les loisirs. **Dans ce contexte et en lien avec le label « Ville-Vivez-Bougez », un nouvel atelier a vu le jour en 2015 au sein de la structure « Bougez sur ordonnance ». Ce dernier s'adresse à des habitants retraités qui sont ou qui ont été atteints d'une maladie chronique (cancer, diabète, maladies dégénératives...) et qui sont donc restés sans activité physique pendant un certain temps.**

S'ADAPTER À CHACUN

Chaque semaine, un groupe de huit à dix personnes se réunit dans le cadre de cet atelier d'activité physique adaptée. Pour s'y inscrire, il suffit d'être adhérent à Nouvel Essor. La communication de ces ateliers se fait par le site Internet de la commune, l'affichage au sein de la structure ou encore le magazine municipal. L'animatrice de l'atelier n'a pas de formation médicale. Cependant elle a reçu une formation spécifique auprès du CROS (Comité Régional Olympique et Sportif) afin d'être en mesure d'accueillir ce public spécifique et d'animer les sessions qui y sont consacrées. Chaque semaine, des activités diverses sont proposées : marche nordique, renforcement musculaire, exercices respiratoires ou encore atelier d'équilibre.

LA PARTICIPATION DES MÉDECINS DE LA COMMUNE

Lors de ces ateliers, l'animateur tient compte des difficultés des participants. Pour s'adapter au mieux aux spécificités de chacun, il propose en début d'année une séance « test » qui prend en compte les spécificités du certificat médical.

Cette expertise médicale permet de savoir ce que chaque personne est en mesure d'accomplir ou non. Dans le cadre de cet atelier, un partenariat a été établi avec les médecins de la ville qui se sont engagés, via la signature d'une charte, à encourager les personnes concernées à rejoindre la structure.

RE-CRÉER DU LIEN

Au-delà de l'intérêt physique de ces ateliers, c'est aussi l'occasion pour les participants de recréer du lien souvent amoindri suite à l'apparition de la maladie et de faire la connaissance d'autres personnes ayant rencontré des difficultés similaires.

Enfin, l'objectif de l'atelier « Bougez sur ordonnance » est de permettre aux participants de s'inscrire l'année suivante dans un autre atelier d'activité physique. Néanmoins, si cela n'est pas encore physiquement possible pour certains, les participants ont la possibilité de s'y réinscrire pour une année supplémentaire. D'ailleurs, au vu du succès rencontré par l'activité, un second créneau hebdomadaire sera ouvert sur l'année 2016-2017.

APPEL À CONTRIBUTION

Si comme Le Crès vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.
contact@rfvaa.com