

DES ATELIERS PISCINE POUR LES PERSONNES ÂGÉES

LAVAL

Ville Amie des Aînés depuis 07-2015
Laval (53)

OBJECTIFS

Pour les participants : Favoriser la rencontre et la relation à l'autre. Favoriser la reconnaissance corporelle personnelle en obligeant à une présentation d'apparence correcte (hygiène, habillement, coiffure ...). Améliorer les capacités physiques en développant les amplitudes gestuelles et en améliorant l'équilibre par un travail d'échauffement et de gym douce dans l'eau. Revaloriser l'estime de soi par la satisfaction d'avoir réussi quelque chose de peu banal.

Pour les aidants : Stimuler la communication avec les participants.

Apporter une revalorisation de l'estime de l'autre

PRATIQUE

Rédiger le projet et le faire valider par la direction du CCAS. Rechercher une piscine partenaire. Trouver un accord sur le jour, l'horaire, les tarifs, et la mise à disposition d'un maître nageur spécialisé. Signer une convention. Présenter cet atelier aux équipes. Nommer les agents référents. Solliciter des personnes âgées et/ou en situation de handicap pour participer au projet. Planifier les séances (inscription, transport, goûter...). Effectuer un bilan annuel.



DE LA NATATION ADAPTÉE BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHIQUE

Le Pôle Accueil Aidants Aidés (P3A) du CCAS de Laval s'occupe de mettre en place des activités pour des personnes âgées ou des personnes en situation de handicap. Il cherchait un moyen de favoriser le lien social ainsi qu'une stimulation intellectuelle et physique pour les personnes bénéficiaires. Le pôle a alors mis en place des ateliers «Piscine». En effet, réaliser des échauffements ou de la gym douce dans l'eau ont des effets bénéfiques sur la santé, notamment sur l'équilibre et sont non traumatiques. Ces ateliers sont dans un objectif de prévention des chutes ou de régression de la mobilité. De plus ils favorisent la socialisation via les activités de groupe, la mixité et l'entraide entre les personnes valides et les personnes dépendantes, mais aussi la coordination entre les professionnels sportifs, soignants et les bénévoles.

PROJET RENDU POSSIBLE PAR UNE BONNE COORDINATION ENTRE LES ACTEURS

Pour que ce projet existe, cela a nécessité la participation conjointe de plusieurs acteurs : le directeur de P3A pour l'élaboration du projet, la supervision de la logistique, les négociations avec la piscine municipale et la réalisation du bilan annuel ; le directeur du CCAS pour la validation du projet ;

des agents de services pour le suivi de la logistique (comme l'inscription des participants, l'organisation des transports et du goûter, l'encadrement de l'activité dans son ensemble...), mais aussi des bénévoles qui ont apporté leur aide pour le transports et pour encadrer l'activité. Cette action se fait en partenariat avec la piscine de Laval qui permet la privatisation du bassin pendant une heure, la réservation des cabines adaptées, le prêt de matériel d'activités (des brassards, des frites, des planches ...) et la mise à disposition d'un maître nageur spécialisé personnes âgées/ personnes handicapées.

Les différents bénéficiaires ont été informés de ce projet individuellement et ont été sollicités à participer par l'animatrice du P3A lors des visites à domicile.

Cet atelier est un véritable succès depuis 10 ans, les participants sont très motivés. Pour preuve, la doyenne du P3A qui a 92 ans ne manque jamais une séance. Le pôle souhaite donc pérenniser cette activité pour les années à venir.

APPEL À CONTRIBUTION

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