

LONGUEAU: DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES POUR LES SENIORS

À L'ORIGINE DU PROJET

Dans le cadre des animations seniors proposées par le CCAS, beaucoup de personnes étaient en demande de gym douce. Ce type d'activités a donc été développé sur la Commune à partir de septembre 2021 afin de permettre au plus grand nombre d'y participer. Une programmation d'ateliers a permis de "toucher" des seniors plus jeunes qui étaient en demande d'activités physiques adaptées.

Enfin un collectif d'usagers a pris contact avec la Mairie pour pouvoir proposer la pratique de la marche nordique, dans le cadre des animations du CCAS.

DES ACTIVITÉS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Les activités physiques démarrent en septembre et les seniors peuvent s'inscrire tout au long de l'année. Après avoir transmis leur dossier complet d'inscription, le planning des séances avec les jours, horaires et lieux de l'activité est communiqué aux seniors. Les séances ont lieu pendant toute l'année, de septembre à juin, sauf pendant les périodes de vacances scolaires. Concernant les activités de marche nordique, l'éducateur sportif communique chaque semaine le point de départ de l'activité.

L'objectif étant aussi de faire découvrir des espaces de nature à proximité de la Commune, cet éducateur propose chaque semaine, un parcours de marche différent.



Longueau (80)

Ville Amie des Aînés depuis 2023

OBJECTIFS :

- Permettre aux seniors de bien vieillir afin de les maintenir le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions, dans les lieux de vie qu'ils ont choisi.
- Sensibiliser les seniors à une pratique d'activités régulières pour prévenir les risques de chutes.
- Diminuer la perte d'autonomie.
- Lutter contre l'isolement des seniors et favoriser le lien social.
- Faire découvrir des espaces de nature à proximité de la Commune.

PRATIQUE :

- L'inscription est ouverte toute l'année.
- Les séances ont lieu de septembre à juin, sauf pendant les périodes de vacances scolaires.
- Un éducateur sportif propose tout au long de la semaine, plusieurs créneaux d'activités physiques.
- Chaque semaine, un parcours de marche nordique différent.

DE NOMBREUX CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS TOUT AU LONG DE LA SEMAINE

Un éducateur sportif, mis à disposition par la ville au CCAS propose tout au long de la semaine, plusieurs créneaux d'activités physiques :

- le lundi matin, ce créneau est réservé aux seniors qui souhaitent reprendre une activité physique "en douceur" (gym douce) ;
- le lundi après-midi, ce créneau permet aux jeunes seniors, tout juste retraités de continuer à entretenir leur forme physique (gym tonique) ;
- le mardi après-midi et le jeudi après-midi, deux créneaux de marche nordique sont proposés aux seniors ;
- le mardi après-midi est réservé plutôt, aux "bons marcheurs" qui pratiquent déjà cette activité ;
- le jeudi après-midi est réservée pour un groupe de débutant. L'objectif étant sur ce créneau de permettre à des seniors de reprendre une activité physique à leur rythme et de les initier à la marche avec bâtons.

Au niveau du matériel pour pratiquer la marche, le CCAS a investi dans des bâtons de marche nordique qui sont mis à disposition des seniors toute l'année. En juin, les seniors restituent le matériel. Pendant les vacances d'été, le CCAS prête le matériel si un ou plusieurs senior (s) souhaite(nt) pratiquer pendant la période estivale.

UN DISPOSITIF QUI A RENCONTRÉ SON PUBLIC

Les bénéficiaires sont des seniors habitants de la Commune.

Pour la gym douce, 54 personnes inscrites avec une moyenne de 25 participants réguliers (entre 74 et 85 ans).

Pour la gym tonique, 36 personnes inscrites avec une moyenne de 20 participants réguliers (entre 65 et 75 an).

Pour la marche nordique confirmée, 15 personnes inscrites avec 9 participants réguliers (entre 63 et 70 ans).

Pour la marche nordique débutant, 36 personnes sont inscrites avec une moyenne de 17 participants réguliers (entre 61 et 82 ans).

UNE ÉVALUATION ANNUELLE POUR RÉPONDRE LE MIEUX AUX ATTENTES

Le CCAS propose au mois de juin un questionnaire de satisfaction à tous les seniors ayant pratiqué une ou plusieurs séances dans l'année.

L'évaluation se fait au regard du nombre de seniors inscrits aux activités, de la fréquence régulière à chaque séance, de l'implication de tous dans la programmation (par exemple des parcours de marche nordique) et des attentes remontées au fur à mesure des séances par les participants.

En découle ensuite un travail sur le contenu des séances avec l'éducateur sportif de la ville, une planification des jours et horaires d'interventions.

APPEL À CONTRIBUTION

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

