

PENS'ATTITUDE : PREVENTION ET THÉRAPIES INNOVANTES POUR LA SANTÉ DES SENIORS

DÉVELOPPER LES ACTIONS DE PRÉVENTION ALTERNATIVES

Considérant la démographie spécifique de la Ville de Royan, qui comprend 55% de personnes âgées de 60 ans et plus, un intérêt particulier est porté aux enjeux liés au vieillissement. De plus, la pandémie de la COVID-19 a accentué le sentiment d'isolement et d'anxiété et a favorisé la prise de conscience de chacun de l'intérêt de la prévention et de la nécessité de prendre en main sa santé. Par ailleurs, depuis plusieurs années, la Ville de Royan fait face à une baisse de la densité médicale locale : 23 médecins généralistes étaient comptabilisés en 2017, contre 16 actuellement. Considérant ces données, il apparaît essentiel de développer les actions de prévention alternatives pour contourner les difficultés d'accès aux soins et conférer les moyens à la population et particulièrement aux seniors d'adopter des attitudes saines, de trouver leurs propres ressources pour aller mieux et de connaître et comprendre différentes méthodes thérapeutiques.

UN PROGRAMME LANCÉ EN 2021

Il a fallu se documenter sur les différentes modalités et techniques de prévention existantes, favorables à la santé des seniors (articles, études, retours d'expériences). La construction du programme PENSA (Préserve Ensemble Notre Santé) a nécessité ensuite de rechercher des professionnels compétents pour animer les différents ateliers, de proposer des horaires adaptés aux seniors et de rechercher des locaux. La planification acta la tenue d'un à deux ateliers minimum par mois. "Préserve Ensemble Notre Santé" a été lancé en 2021, faisant suite à "Prévention santé Et Nutrition des Seniors Actifs" initié en 2009.



VILLE DE ROYAN



Royan

Ville Amie des Aînés depuis 2013

Royan (17)

OBJECTIFS :

- Préserver le capital santé et l'autonomie des seniors.
- Améliorer le bien-être physique et cognitif grâce à des modes de prévention alternatifs et innovants.
- Favoriser le lien social et rompre les situations d'isolement.
- Développer la créativité et l'estime de soi.

PRATIQUE :

- Le Programme PENSA (Préserve Ensemble Notre Santé) développé par la Ville de ROYAN est un dispositif qui propose quotidiennement des activités diversifiées, avec des thérapies alternatives et non médicamenteuses dans le but d'améliorer le bien-être psychologique et la santé des seniors.
- Art thérapie, aromathérapie, médiation par l'animal et sophrologie, danse rythme thérapie, sonothérapie.

DES ACTIVITÉS À LA CARTE

PENSA, "Préserve Ensemble Notre Santé", est un dispositif de promotion de la santé qui a pour objectif de préserver l'autonomie et la santé des seniors aussi bien sur le plan physique que cérébral et social. Pour cela des activités diversifiées sont proposées quotidiennement, avec des thérapies alternatives et non médicamenteuses dans le but d'améliorer leur bien-être psychologique et leurs habitudes. Ce programme propose une flexibilité dans la mise en œuvre des ateliers afin d'adapter les contenus aux besoins exprimés des seniors. Les adhérents bénéficient d'une souplesse d'accès. Ils peuvent découvrir des disciplines nouvelles et s'initier au cours de quelques séances selon leurs souhaits. Depuis 2021, l'accent a été mis sur les disciplines ayant un impact global sur la santé des personnes pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Les thérapies alternatives sont privilégiées (art thérapie, aromathérapie, médiation par l'animal et sophrologie, danse rythme thérapie, sonothérapie). Elles apportent une approche différente et font appel à des compétences psychosociales intéressantes : avoir conscience de soi, de ses émotions, de son stress, savoir communiquer efficacement, être dans l'empathie, développer une pensée créative. Ces compétences émotionnelles, cognitives ou sociales ont pour intérêt de faciliter et développer l'autonomisation de chacun dans ses propres décisions de santé, d'augmenter le pouvoir d'agir positivement pour un bien-être physique et psychique. Se sentir bien permet de stimuler son système immunitaire et d'être mieux armés contre divers maux. L'effet immédiat est un moindre recours aux services de soins médicaux et traitements médicamenteux.

Les ateliers sont accessibles sur inscription et présentation de la carte multi-ateliers qui permet d'accéder à 10 activités au choix. Les inscriptions aux activités se font en ligne sur une plateforme web d'inscriptions à laquelle les adhérents peuvent se connecter pour visualiser le programme, s'inscrire aux ateliers selon leurs attentes et leurs disponibilités et se désinscrire si nécessaire. Pour les renseignements sur les bienfaits des activités, pour les inscriptions et les achats de cartes multi-ateliers, un point d'accueil physique est prévu dans un local municipal.

ÇA M'A FAIT UN BIEN FOU !*

Les bénéficiaires sont les seniors adhérents au programme PENSA. Ils sont actuellement 1 632 âgés de 55 à 92 ans avec une moyenne d'âge de 74 ans. Le nombre de participants par atelier peut varier selon le type d'activités. Cinq à quinze personnes maximum sont inscrites par groupe afin de privilégier la qualité des échanges et de l'accompagnement. Les seniors émettent des suggestions tout au long de l'année sur leurs besoins et souhaits d'activités (lors des permanences, par e-mail et par un cahier de suggestion mis à disposition). Ils sont également consultés par questionnaires au moins une fois par an pour connaître l'impact du programme sur leur santé. Les retours sont globalement très positifs.

Le bilan quantitatif 2022, a été effectué en fonction du suivi mensuel du nombre de participants:

- Danse rythme thérapie: 9 séances, 135 participations.
- Sonothérapie : 8 séances, 68 participations.
- Médiation par l'animal et sophrologie: 32 séances, 124 participations.
- Art thérapie: 100 séances, 480 participations.
- Aromathérapie: 29 séances, 86 participations.

FOCUS SUR... L'ART THÉRAPIE

Art thérapie utilise l'ensemble des outils artistiques dans le but de renouer le dialogue.

FOCUS SUR... MÉDIATION PAR L'ANIMAL ET SOPHROLOGIE

A travers des activités en lien avec les animaux, la médiation par l'animal permet de faciliter la relation et de stimuler ses compétences sensorielles, motrices, cognitives et sociales. En s'appuyant sur les ressources propres à chacun, la sophrologie amène à un équilibre physique, mental et au développement de son potentiel.

Notre intervenante PENSA, Elodie MOREAU, vous accompagne dans cet atelier qui se déroule en 2 temps :

1/ Un temps d'accueil, d'échanges et d'activités autour des animaux et en leur présence : Activités manuelles : création d'objets en lien avec les animaux, de couronnes de légumes/fruits comestibles pour animaux, etc.

Activités ludiques : jeux de société autour des animaux, quiz, rébus, etc.

Activités développement personnel : travail sur portrait chinois, estime de soi, communication non violente, etc.

Puis, pour celles et ceux qui le souhaitent, un temps de contact rapproché dans les bras ou à proximité avec l'animal de leur choix (plats fournis pour hygiène avec animaux).

2/ Un temps d'inspection avec la sophrologie : Séances avec thématiques variées : gestion stress, immunité, sommeil, douleurs, relâchement des tensions corporelles, se préparer à une opération à venir, un événement délicat, etc.

Les mardis de 10h30 à 12h00
Salle James Cook
Résidence Les Explorateurs
23 rue Ad Lamy

VILLE DE ROYAN
Tél : 05 46 39 56 67
satis@ville-royan.fr

PENSA
Programme d'activités alternatives et non médicamenteuses

FOCUS SUR... DANSE RYTHME THÉRAPIE

Svetlana PANOVA, intervenante PENSA, vous propose un atelier de danse rythme thérapie. Cette discipline mobilise le corps, l'émotionnel, le cognitif et le relationnel.

A travers le mouvement, la créativité, la symbolisation et la force du groupe, cette danse invite à une prise de conscience et à une compréhension de soi, ainsi qu'à une libération des tensions et des blocages.

Tous les lundis de 11h30 à 12h30
Gymnase Cordouan (salle C)
24 rue Henri Dunant

VILLE DE ROYAN
Tél : 05 46 39 56 67
satis@ville-royan.fr

PENSA
Programme d'activités alternatives et non médicamenteuses

APPEL À CONTRIBUTION

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

