

RESTONS DYNAMIQUES!

UN PROJET NÉ DES FORUMS SOCIAUX DE QUARTIER

À Genève, chaque semaine, les aîné.e.s sont invité.e.s à un moment d'activité physique et de marche gratuit et en plein air, dans un parc de leur quartier. Ce moment hebdomadaire permet de stimuler la mobilité et le renforcement musculaire, contribue à la prévention des chutes, ainsi qu'à la lutte contre l'isolement des seniors.

Ce projet a émergé lors des Forums sociaux de quartier, réunions participatives qui permettaient aux habitants de s'exprimer sur leurs souhaits et leurs besoins. Lors du Forum social du quartier de Champel, les membres du Club des aînés ont émis le souhait de bénéficier d'une activité de type "marche" au parc. Le Portrait social de quartier de Champel-Malagnou avait déjà permis, via la rencontre avec les divers partenaires socio-sanitaires de ce secteur de mettre en évidence un fort risque d'isolement des aînés, dû en partie à des difficultés de mobilité.

DÉVELOPPEMENT AU FIL DES ANS

Un premier projet « Restons dynamiques ! » a été initié en mai 2021 dans le quartier de Champel par le Réseau Aîné.e.s Champel (habitants et partenaires sociaux), l'Antenne Sociale de Proximité Eaux-Vives Cité/Champel (Service social de la Ville de Genève) et l'Imad en Rive gauche (Institution pour le maintien à domicile), avec comme perspective son déploiement au sein d'autres quartiers de la Ville.

Le projet ayant rapidement rencontré un vif intérêt auprès du public cible, il est décidé de le déployer sur un nouveau parc chaque année, afin de couvrir l'ensemble du territoire municipal en 2024 et de proposer cette offre dans la proximité des lieux d'habitation des aînés.



Ville de Genève

Ville Amie des Aînés depuis 2012
Genève (suisse)

OBJECTIFS :

- Encourager l'activité physique et promouvoir des exercices bénéfiques à la santé ;
- Rendre accessible une activité physique aux personnes à mobilité réduite dans la proximité de leur domicile: l'encadrement est pensé pour soutenir les participants les plus fragiles ;
- Contribuer à lutter contre l'isolement en créant des moments collectifs dans plusieurs quartiers ;
- Transmettre de l'information sociale et sanitaire aux participant.e.s.

PRATIQUE :

- Activité physique proposée aux seniors de façon hebdomadaire ;
- L'activité est disponible dans quatre parcs, à des jours différents ;
- L'activité est encadrée par deux coachs et deux infirmières ;
- L'activité est gratuite et se maintient quelque soit la météo.

Pour chaque nouveau quartier, la phase de préparation se déroule de janvier à mai. Il s'agit de sélectionner le parc, puis d'entrer en contact avec les partenaires associatifs du réseau socio-sanitaire de chaque quartier afin d'expliquer la démarche, et finalement de planifier les supports de communication.

Ainsi, les partenaires institutionnels et associatifs sont consultés sur chaque quartier, en amont du lancement de la prestation. Leurs apports permettent d'orienter le projet selon les spécificités du quartier, et ils contribuent à mobiliser les participants. Les professionnels du travail social peuvent informer les participants des activités et prestations qui pourraient les intéresser.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Le projet se déploie donc aujourd'hui sur quatre parcs, avec une fréquentation hebdomadaire de vingt à quatre-vingts seniors par parc, selon la semaine et le lieu. L'activité est encadrée par deux coachs sportifs spécialisés ainsi que par deux infirmières en santé communautaire. Elle est proposée à toutes les personnes autonomes et mobiles physiquement, marchant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc.). L'activité est gratuite, sans inscription et a lieu par tous les temps, afin de ne pas rompre la dynamique sociale.

Elle débute par un échauffement collectif puis les coachs proposent de la marche entrecoupée par des exercices spécifiques de renforcement musculaire, coordination et équilibre adaptés au niveau des participants. Tout se fait au rythme des bénéficiaires, quitte à séparer les grands groupes en plusieurs niveaux (un des groupes peut parfois atteindre la cinquantaine de participant.e.s). Les bénéficiaires les plus fragiles sont accompagné.e.s par les infirmières en santé communautaire du Service social. L'activité peut être adaptée selon la météo (par exemple en cas de canicule, elle est adaptée sur une durée plus courte et avec des mouvements statiques et à l'ombre). Cette présence permet également de transmettre des messages de prévention aux personnes présentes.

UN PARI RÉUSSI

Ce sont aujourd'hui plus de 3700 participations par année, réparties hebdomadairement sur quatre parcs. L'âge des participant.e.s se situe entre 65 et 92 ans, très majoritairement des femmes. Les coachs constatent des progrès réguliers, et les bénéficiaires constatent de leur côté les bienfaits de l'activité. Au niveau de la sociabilisation de participant.e.s, un petit groupe se retrouve spontanément une heure avant l'activité dans un café proche du parc, et invite les nouveaux participants à se joindre à eux. Les infirmières peuvent faire de la prévention primaire et distiller de l'information socio-sanitaire aux participants. Un point de situation est organisé entre l'ensemble des partenaires en début d'été, et un bilan plus complet en fin d'année. Une évaluation de prestation est effectuée annuellement.



APPEL À CONTRIBUTION

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

