

OLYMPIADES SENIORS 2023

LE SOUHAIT DE SE RETROUVER AUTOUR D'UNE ACTION COMMUNE

Depuis 2015, la Ville de Belfort, par l'intermédiaire de son CCAS, s'implique activement en direction des personnes âgées en proposant plusieurs ateliers "activités physiques adaptées" sur l'ensemble des quartiers de la ville. Ces ateliers ont pour objectif de préserver l'autonomie et la mobilité des personnes âgées. C'est dans ce contexte, que les bénéficiaires de ces ateliers ont émis le souhait de se retrouver autour d'une action commune. Ils ont été demandeurs de pouvoir participer à un événement autour de l'activité physique en extérieur. Un événement qui serait l'opportunité de se retrouver, partager, échanger et obtenir des informations en lien avec leur santé.

CO-CONSTRUCTION DU PROGRAMME

Une réunion de concertation a été organisée avec les partenaires afin d'élaborer le programme de cette journée. Son contenu a été construit en partenariat avec des jeunes volontaires en service civique de l'association "Unis'cité". Il a fallu ensuite acter la réservation du lieu, la demande de matériel pour l'organisation (barnums pliants, tables et bancs) et la commande de t-shirts pour la constitution des équipes. Chaque atelier a été préparé à l'aide de la confection d'un "road book". Après diffusion de l'information auprès des publics concernés, les inscriptions ont été ouvertes.



Belfort

Ville Amie des Aînés depuis 2018

Belfort (90)

OBJECTIFS :

- Proposer au public senior un événement fédérateur permettant de favoriser la cohésion sociale ;
- Permettre aux seniors de se retrouver autour d'une journée festive et conviviale ;
- Créer du lien entre les aînés autour d'épreuves ludiques et stimulantes ;
- Favoriser le maintien à domicile ;
- Valoriser l'activité physique adaptée auprès des seniors ;
- Permettre aux participants de faire un point sur les facteurs de risques cardio-vasculaires puis d'échanger avec des professionnels de la prévention santé.

PRATIQUE :

- Les Olympiades Seniors se sont déroulées le 6 juin 2023, au parc de la Douce ;
- Une cinquantaine de seniors ayant majoritairement entre 70 ans et 85 ans se sont ainsi retrouvés ;
- Des ateliers sportifs encadrés par des jeunes volontaires en service civique de l'association "Unis'cité".

LES PREMIÈRES OLYMPIADES SENIORS

Les olympiades se sont déroulées en extérieur, au niveau du Parc de la Douce.

Le matin était réservé à un parcours prévention santé où chaque senior pouvait évaluer ses facteurs de risques cardio-vasculaires, avec remise d'un livret de suivi et la possibilité de passer des tests de mesure effectués par des professionnels (glycémie, cholestérol, tension artérielle).

En parallèle, des défis sportifs par équipes ont été proposés autour de différents ateliers (parcours d'habileté motrice, molkky, mini volley, mini basket, parcours équilibre, fléchettes, jeux d'adresse, jeux de raquettes). Des t-shirt techniques ont été offerts aux participants. Ils ont permis, selon des coloris variés, de distinguer les différentes équipes et pourront être réutilisés par la suite par les seniors lors de leur pratique d'activités physiques.

Le midi, les personnes ont partagé un moment de convivialité autour d'un repas pris en commun.

L'après-midi, une course d'orientation ludique a été proposée, sur le site, faisant appel à leur mémoire, à leur culture générale et à leur réflexion.

Une collation a été offerte à tous les participants. Ainsi, chacun a pu confectionner le jus de fruit frais de son choix en sélectionnant les fruits et légumes proposés. L'objectif était de proposer une collation saine et une alternative permettant également de s'hydrater.

Dans le cadre d'un partenariat avec Unis-Cité, le CCAS était accompagné de volontaires en service civique pour aider à l'encadrement des ateliers proposés tout au long de la journée. Une solution de transport avec un minibus était proposée aux personnes non véhiculées et pour lesquelles un déplacement en autonomie aurait pu être un frein.

UN MOMENT DE PARTAGE ET D'ÉCHANGES

Le projet a concerné l'ensemble des seniors, âgés de 60 à 95 ans, participants aux différents ateliers proposés par le pôle "prévention santé" du CCAS de la Ville de Belfort.

Cette action fut également l'occasion de sensibiliser de nouveaux seniors ne participant pas aux ateliers gym, de saisir l'opportunité de cette journée festive pour leur présenter des activités et ainsi les inciter à pratiquer une activité physique régulière.

Lors des olympiades du 6 juin 2023, une cinquantaine de seniors ayant majoritairement entre 70 ans et 85 ans se sont réunis. Ils ont apprécié le format de la journée avec un programme varié (qui a plu à l'ensemble des participants) et la collaboration intergénérationnelle avec les jeunes en service civique. Un questionnaire de satisfaction leur a été proposé.

Parmi les indicateurs d'évaluation choisis, figurent aussi le nombre de tests de mesures effectués par la Fédération de Cardiologie ainsi que le nombre de personnes rencontrées par les professionnels de santé.



APPEL À CONTRIBUTION

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