

PENSA (PRÉSERVONS ENSEMBLE NOTRE SANTÉ) : ENCOURAGER UN VIEILLISSEMENT ACTIF ET EN BONNE SANTÉ

UNE DÉMARCHE TRANSVERSALE

La ville de Royan dispose d'une démographie particulière puisqu'elle compte 55 % de royannais qui ont 60 ans ou plus. C'est une station balnéaire appréciée pour son cadre de vie où de nombreuses personnes viennent s'installer lors de la retraite.

Depuis 2009, pour montrer son engagement à l'égard de cette population fortement représentée, la ville de Royan a décidé d'intégrer à sa politique locale en faveur des aînés, un dispositif de promotion de la santé dédié aux seniors : le programme PENSA. Ce sigle a d'abord été défini par Prévention santé Et Nutrition des Seniors Actifs, puis en 2021, pour lui apporter une dimension plus globale, sa définition a évolué vers : Préservons Ensemble Notre Santé. Il a pour ambition de promouvoir le bien-être des aînés, c'est-à-dire de maintenir en bonne santé et le plus longtemps possible les seniors actifs, par un mode de vie équilibré.

Ce programme qui est porté par la municipalité, est coordonné par le Service Santé en transversalité avec les autres services de la ville. Afin d'assurer l'efficacité du dispositif, de multiples acteurs locaux (commerçants, employés municipaux, associations, professionnels de la santé, etc.) sont mobilisés dans cette démarche qui s'appuie sur diverses actions préventives.

Les principaux objectifs du programme PENSA sont concrètement:

- Maintenir une vie en bonne santé grâce aux divers ateliers préventifs qui sont présentés ;
- Rompre l'isolement en facilitant la participation des seniors à la vie locale et en les réintégrant au circuit social ;
- Créer du lien social entre les habitants et les associations ou acteurs locaux.

VILLE DE ROYAN



Royan

Ville Amie des Aînés depuis 2013

Royan (17)

OBJECTIFS :

- Favoriser l'adoption d'un mode de vie sain et équilibré par la mise en place d'actions préventives.
- Créer du lien social et faciliter la participation des seniors à la vie locale.

PRATIQUE :

- Réunir une équipe composée de multiples acteurs locaux pour créer une dynamique transversale.
- Élaborer un programme axé sur l'activité physique, la stimulation intellectuelle et le bien-être général des seniors.

PENSA
Préservons ensemble notre Santé



DES ATELIERS POUR PRÉSERVER SA SANTÉ ET SON DYNAMISME

Pour adopter des comportements de vie bénéfiques à la santé, les ateliers sont développés selon les trois axes suivant:

- L'activité physique (marche active, yoga, longe côte, aquagym, pilates...)
- La stimulation cérébrale (conférences, sophrologie et médiation animale, art créatif, café linguistique, jeux mémoire...)
- Le bien-être et la détente (aromathérapie, santé et gestion du stress, sonothérapie...)

Plusieurs ateliers sont proposés aux adhérents, en petits groupes, tous les jours de la semaine et sont fréquemment renouvelés. De plus, afin de favoriser les rencontres conviviales et les échanges, divers animations et événements sont organisés très régulièrement : conférence, rallye, repas, visite, jeu culturel...

Une permanence a lieu toutes les semaines, le lundi et le mercredi de 14h30 à 16h30 et le mardi et jeudi matin de 10h à 12h.. A cette occasion les adhérents peuvent se renseigner, prendre connaissance du programme mensuel, être accompagnés ou se former à l'utilisation de la plateforme d'inscription en ligne, discuter en toute convivialité autour d'un café et également acheter les cartes PENSA (sans date limite de validité), donnant accès à 10 séances au choix.



ENCOURAGER L'INTÉGRATION ET LA PARTICIPATION DES SENIORS À LA VIE LOCALE

Pour mesurer et évaluer l'impact du programme PENSA, un questionnaire de satisfaction est distribué aux adhérents chaque année. Ce dispositif unique en France, rencontre un vif succès, au départ déployé à titre expérimental, à Royan choisie comme Ville Pilote.

Les seniors royannais sont en grande majorité très satisfaits. En effet depuis le lancement du programme PENSA en 2009, on comptabilise plus de 1 600 adhérents. Il n'y a aucun engagement sur la durée, l'intérêt du programme, est d'initier les aînés aux activités locales qui sont proposées par les associations et les différents partenaires de la municipalité. Dans le même temps, cela permet aux habitants de découvrir Royan avec des ateliers qui sont mis en place aux quatre coins de la ville. C'est une démarche également participative, puisque les seniors peuvent s'exprimer et proposer des idées d'ateliers, qui seront retenues en fonction des moyens et disponibilités d'intervention. Ainsi, les ateliers préventifs du programme PENSA ont non seulement un impact favorable à la santé et au bien-être des royannais, mais aussi, ils favorisent leur intégration dans la Ville ainsi que leur participation au tissu social local.



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

