

## RESTONS DYNAMIQUES ! - BOUGER ENTRE SENIORS

### UN PROJET INITIÉ EN MAI 2021

Ce projet a émergé lors des Forums sociaux de quartier, réunions participatives qui permettaient aux habitant.e.s de s'exprimer sur leurs souhaits et leurs besoins. Lors du Forum social du quartier de Champel, les membres du Club des aîné.e.s 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 seniors, dû en partie à des difficultés de mobilité. Les connaissances concernant les problèmes de risque de chutes avec manque de mobilité étant déjà bien connues et documentées dans divers rapports de santé, la Ville de Genève a décidé d'allier ces moments de marche avec des exercices spécifiques de renforcement musculaire, coordination et équilibre.

### UN DÉPLOIEMENT PAR QUARTIER

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'Institution de maintien à domicile (Imad) en rive gauche, avec comme perspective son déploiement au sein d'autres quartiers de la ville. Le projet a rapidement rencontré un vif succès auprès du public cible.

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 participant.e.s.



#### 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.
- 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.
- Construire des partenariats pour une mobilisation ciblée, en prenant en compte des spécificités des quartiers.

#### PRATIQUE :

- Actuellement, 3 parcs accueillent le projet "Restons dynamiques!".
- Une activité gratuite, sans inscription et qui a lieu par tous les temps.
- Des séances encadrées par 2 coachs sportifs spécialisés ainsi que par 2 infirmières en santé communautaire.

## DES SÉANCES ENCADRÉES, PROPOSÉES PAR TOUS LES TEMPS

Chaque semaine, les aîné.e.s sont invités à un moment d'activité physique et de marche en plein air, dans un parc de leur quartier. Actuellement, trois parcs accueillent le projet "Restons dynamiques!". L'activité est proposée à toute les personnes autonomes et mobiles physiquement, marchant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc...). L'activité est gratuite et sans inscription.

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.

L'activité est encadrée par deux coachs sportifs spécialisés ainsi que par deux infirmières en santé communautaire. La fréquentation hebdomadaire varie de dix à cinquante personnes, selon la semaine et le lieu.

La séance 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 bénéficiaires. Tout se fait à leur rythme, quitte à séparer les grands groupes en plusieurs niveaux. Les seniors les plus fragiles sont accompagnés par les infirmières en santé communautaire du Service social.

Les coachs constatent des progrès réguliers : les distances parcourues sont de plus en plus longue au fil des sessions. Les infirmières peuvent faire de la prévention primaire et distiller des informations socio-sanitaires.

L'activité a lieu par tous les temps afin de ne pas rompre la dynamique sociale, mais peut être adaptée. Par exemple en cas de période 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. Même en cas de neige il y a régulièrement une vingtaine de participantes et participants présents.

## UN BILAN GLOBALEMENT EXCELLENT

Les résultats concrets de cette action sont en adéquation avec les objectifs initiaux fixés.

Ainsi les participant.e.s expriment une amélioration de leur condition physique. La fréquentation est en constante augmentation, le public étant varié dans son autonomie. Des groupes informels se créent pour boire le café ensemble avant chaque séance, invitant les nouvelles participantes et les nouveaux participants à se joindre à eux. De amitiés se tissent.

Enfin les collaboratrices et collaborateurs du Service social utilisent régulièrement l'activité comme vecteur d'information socio-sanitaire (plan canicule, prestations financières, animations par exemple).

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.

Le bilan de ce projet est donc globalement excellent, tant quantitativement que qualitativement. Il apporte une réelle plus-value dans le quotidien de la majorité des bénéficiaires. Il a d'ailleurs été 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 aîné.e.s.

Ce sont aujourd'hui plus de trois mille participations par année. L'âge des participants se situe entre 65 et 92 ans, très majoritairement des femmes.



## 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](mailto:contact@rfvaa.com)