

BOUGER ENSEMBLE POUR ENTRETENIR LA FLAMME

UNE DEMANDE DES HABITANTS

En route vers le label, Wickerschwihl s'est engagé à construire avec ses villageois, le "village de demain". L'idée du projet est arrivée en 2023, après l'adhésion de la ville au RFVAA et à la création d'un COPIL. Ce sont des consultations participatives, ayant impliqué activement plus de 70 habitants et 116 en enquête publique (soit 16% de la population), qui ont permis de faire émerger l'envie des habitants pour des actions pour le maintien en forme et le lien social.

Grâce au soutien de partenaires locaux, des séances de « Gym équilibre » ont été mises en place dès le mois de mars 2024 et l'offre doublée lors de la dernière semaine bleue nationale.

PARTENARIAT AVEC AMAËLLES

À l'automne 2023, un entretien bilatéral avec Amaëlles (un collectif d'aide et de soins à la personne) a permis de découvrir le champ du possible en matière d'animation et de discuter la mise en place de séances de "Gym équilibre". Le premier cycle de Gym équilibre a été lancé en mars 2024 avec 28 inscrits. Toujours suite à la demande des participants, l'action, cette fois payante, a été reconduite à l'automne, pour la semaine bleue, avec 24 inscrits.



COMMUNE DE
WICKERSCHWIHR

Wickerschwihl

Ville Amie des Aînés depuis 2022

Wickerschwihl (68)

OBJECTIFS :

- Entretenir les capacités physiques, développer et améliorer la souplesse, conserver l'équilibre et une bonne coordination des mouvements.
- Prévenir les risques de chute
- Favoriser le lien social

PRATIQUE :

- Consultations participatives et enquête publique
- Entretien avec Amaëlles, mise en place de séances de "Gym équilibre"
- Lancement du 1er cycle et reconduction (28 inscrits à ce jour)
- Lancement d'un 2ème cycle



LA RECONDUITE DE GYM ÉQUILIBRE

Les objectifs sont largement atteints avec près de 20% des personnes de plus de 60 ans qui participent à l'activité, dont la doyenne du village âgée de 92 ans, et plusieurs personnes en difficultés de mobilité. Toutes les personnes ont toutes voulu poursuivre l'activité, même en moyennant une participation financière. Un second cycle a été proposé parallèlement, à l'automne pour toucher de nouvelles personnes. Au bout de deux séances, les participants demandent déjà à renouveler. En dehors de l'activité physique, le village a réussi à faire sortir de chez soi des personnes isolées et à entretenir le lien social, ce qui est une grande réussite.



APPEL À CONTRIBUTION

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

