

SENIORS, GARDEZ LA PÊCHE !

UNE ACTION CO-CONSTRUITE

Avec l'avancée en âge, certains aspects de la santé peuvent décliner naturellement. Comment bouger plus, tout en prenant soin de son dos et en gardant une alimentation adaptée ? En partenariat avec le Centre Social La Zertelle, le CLIC Seine-Austreberthe et avec le soutien financier de la Conférence des Financeurs de la Seine-Maritime et de la CARSAT Normandie, la Mutualité Française Normandie a organisé au Trait une série de rencontres conviviales alliant théorie et pratique pour aider les seniors à préserver leur santé au quotidien. Ce projet s'inscrit dans l'axe 3 du projet social : soutenir les habitants dans leur quotidien ; et dans la fiche action 2.4.3 du PESC « bougeons le Trait ».

PROGRAMME DES RENCONTRES

Toutes les rencontres se sont déroulées dans les locaux du Centre Social La Zertelle, au Trait. Le programme, qui durait neuf semaines, comportait une balade contée, c'est-à-dire une randonnée de 3 km encadrée par un éducateur sportif ponctuée de pauses contées, avec la présence de deux conteurs. Il y a également eu deux ateliers autour de l'activité physique. Ils étaient animés par un éducateur sportif, et portaient sur la découverte des bienfaits de l'activité physique pour la santé, avec la pratique d'exercices à refaire au domicile. En plus de cela, deux ateliers supplémentaires étaient dédiés à la compréhension et au soulagement du mal de dos. Encadrés par un kinésithérapeute, les seniors y ont reçu des conseils sur les maux de dos et ont pratiqué des exercices pour soulager et prévenir les douleurs dorsales. Enfin, trois ateliers étaient sur le sujet de l'alimentation, avec des conseils prodigués par une diététicienne pour adapter au mieux l'alimentation et terminer par un atelier cuisine. .



Ville du Trait

Ville Amie des Aînés depuis 2023

Le Trait (96)

OBJECTIFS :

- Préserver la santé et le bien-être des seniors par le maintien de l'activité physique, l'équilibre alimentaire, les gestes et postures, tout en assurant un renforcement du lien social et de la solidarité et de la convivialité

PRATIQUE :

- Proposition du CLIC fin octobre 2022
- Projet déposé par la représentante du CLIC auprès de la mutualité française à la commission des financeurs 1er trimestre 2023
- Septembre 2023 démarrage du projet avec la 1ère réunion d'information au Traitons seniors
- Programme : une balade contée, deux ateliers autour de l'activité physique, deux ateliers pour comprendre et soulager son mal de dos, trois ateliers autour de l'alimentation

DE NOUVELLES CLÉS POUR SA SANTÉ

Quinze participants seniors traitons ont suivi le projet avec assiduité. Présents sur toutes les séances, ils se sont montrés impliqués dans le groupe, créant des liens au-delà du cadre de ces rencontres. Les seniors ont dit avoir pris conscience de l'intérêt d'une pratique d'activité physique régulière, mieux connaître les maux de dos et les exercices pour les soulager, ainsi qu'avoir des clés pour adopter une alimentation plus équilibrée.

Certains souhaiteraient continuer ce qui a été initié lors des ateliers en mettant en pratique les conseils donnés. D'autres souhaiteraient débiter une nouvelle pratique comme le Qi Kong. À la suite du programme, quatre personnes se sont inscrites aux activités physiques proposées par l'éducateur sportif qui est intervenu dans le cadre du parcours.

Cette action a donné lieu, sur 2024, à des temps de prévention les jeudis matin avec des ateliers thématiques : atelier numérique, atelier préparons la retraite, atelier des vacances yoga du rire relayé par des instances participatives telles que le café des échanges afin de répondre au besoin des seniors traitons.



APPEL À CONTRIBUTION

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