

MON BILAN DE FORME EN 60 MINUTES

LA SEMAINE BLEU POUR FAIRE LE BILAN

Chaque année, la Semaine bleue, est l'occasion d'insuffler un nouveau regard sur le vieillissement, sur la place des seniors dans notre société. Cet événement est l'occasion pour les acteurs territoriaux (établissements d'hébergement pour personnes âgées, dépendantes, services à domicile, associations, centres communaux d'action sociale, etc.) d'organiser et de valoriser des actions en faveur des liens intergénérationnels, des droits et de la place des aînés dans la société à travers des projets citoyens, socioculturels, économiques.

L'édition 2024 a été rythmée par des événements sportifs et culturels autour de la thématique : « Bouger ensemble pour entretenir la flamme », en écho à cette année olympique. Ces créations culturelles ont eu pour objectif de véhiculer une image positive et fédératrice des personnes âgées. C'est dans ce cadre qu'a été proposée l'action « Mon bilan de forme » au Centre Social Jean Moulin.

UNE ÉVALUATION COMPLÈTE

Été Indien propose des programmes de prévention de la santé des seniors par l'activité physique adaptée. Leur bilan de forme est un protocole créé avec des médecins et universitaires qui permet d'évaluer 6 capacités physiques de base chez les seniors. Les résultats obtenus sont comparés à une moyenne de génération (résultat moyen d'une personne de même âge et même sexe). Cette comparaison permet de générer un score total sur 100 pour chacune des fonctions locomotrices évaluées. Chaque participant repart avec ses résultats personnalisés et la mise en avant des axes prioritaires de travail.



Ville de Montivilliers

Ville Amie des Aînés depuis 2022
Montivilliers (76)

OBJECTIFS :

- Proposer un bilan pour pouvoir décliner par la suite du sport santé adapté
- Toucher un nouveau public
- Evaluer les capacités physiques des habitants

PRATIQUE :

- Occasion de la Semaine Bleue pour proposer un bilan de forme en partenariat avec l'Été Indien
- Fonctionnement du bilan : 7 exercices à réaliser en 60 minutes pour connaître son niveau de forme physique
- Pour les participants, accès à la plateforme SECONDE JEUNESSE pour faire de l'APA

FAIRE CONNAÎTRE L'ÉVÈNEMENT

La campagne de communication du projet a reposé sur une approche multicanale. Un mail a été envoyé aux partenaires locaux, des articles ont été publiés (lettre d'info seniors, newsletter du Centre Social Jean Moulin, magazine municipal), et il y a des publications sur les réseaux sociaux. L'information a également circulé au CSJM, et grâce à la distribution de flyers du programme de la Semaine Bleue, et l'affichage dans les Établissements Recevant du Public (ERP) de la ville.

BILAN ET SUITE DE L'ACTION

Soixante-deux seniors ont pu réaliser ce bilan de forme. L'évaluation du projet est mesurée par ce nombre, mais aussi par le profil des participants et les résultats de ces bilans. Dans le cadre du plan d'actions VADA, des bilans de santé seront proposés sur la commune à l'horizon 2027.

Afin d'assurer une continuité, Été Indien a mis à disposition, pour l'ensemble des participants au programme, un accès illimité à la plateforme en ligne SECONDE JEUNESSE comprenant entre des visio-séances en direct tous les jours encadrées par un enseignant APA ou un professionnel diplômé et un accès 24/7 à des séances en vidéo.



APPEL À CONTRIBUTION

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