

BIEN VIEILLIR DANS LA PETITE VILLE DE DEMAIN AUX AVIRONS

À L'ORIGINE DU PROJET:

ANTICIPER LE VIEILLISSEMENT DE LA POPULATION

La commune des Avirons compte 11 345 habitants au recensement 2017 dont 17% âgés de 60 ans ou plus. Selon les projections, en 2042, la commune comptera 3 790 habitants de plus de 60 ans avec une évolution notable chez les 60-79 ans, soit 2 670 personnes supplémentaires dans cette tranche d'âge. Par ailleurs, la part des seniors vivant seuls à domicile va tendanciellement progresser avec l'avancée en âge. En outre, 92% de personnes souhaitent résider à domicile. La prévention constitue donc un enjeu majeur pour faire face à ces défis. Le sport est un véritable cercle vertueux et constitue un moyen thérapeutique dans le rôle de prévention de bons nombres de pathologie. Garder la forme en vieillissant est par conséquent primordial.

UNE MISE EN OEUVRE CONCERTÉE

Dans un premier temps, en coordination avec les services du CCAS, les associations de quartiers, l'association des seniors et les professionnels médico sociaux du territoire, il a fallu identifier les publics concernés. Puis des rencontres, sous forme d'informations collectives (une réunion par micro quartier soit quatre au total) ont été organisées pour recueillir les demandes et souhaits des seniors sous la forme d'un questionnaire. Celui-ci a guidé le choix des activités. Il a fallu enfin former des groupes inter-quartiers, diffuser l'information et organiser un rétroplanning pour le choix des sites et des créneaux.



CCAS DES AVIRONS (Ile de La Réunion)

Ville Amie des Aînés depuis 2022

Les Avirons (974)

OBJECTIFS :

- Améliorer son bien être physique et mental.
- Favoriser le maintien à domicile tout en préservant l'autonomie le plus longtemps possible.
- Prévenir les maladies chroniques.
- Prévenir les risques de chutes, gagner en mobilité, se relever en toute sécurité.
- Consolider son capital santé en stimulant ses capacités physiques et cognitives.
- Reprendre confiance en intégrant les exercices pratiques dans sa vie courante.
- Retrouver le plaisir de cuisiner, de manger tout en adaptant son alimentation.
- Lutter contre l'isolement et favoriser l'échange des bonnes pratiques.

PRATIQUE :

- Activités mises en place de juin à décembre.
- Liste des activités: Apprendre à nager, Aquagym, Gym douce , Zumba et Atelier nutrition.
- En fonction des activités, des séances 1 fois par semaine à 1 fois par mois, organisées en session de 5 à 10 séances et ce 2 à 4 fois par an.

DES ACTIVITÉS VARIÉES ET ENCADRÉES

Chaque activité se veut adaptée aux publics et à leurs besoins. Le CCAS des Avirons place la Prévention au cœur de ses actions et interventions. En ce sens, il a mis en œuvre tout un panel d'activités dédié, en particulier, aux personnes de 55 ans et plus. Des activités physiques adaptées et encadrées (aquagym, apprendre à nager, zumba, gym douce) et des ateliers nutrition sont proposés tout au long de l'année, dans différents quartiers. Le nombre de personnes ciblées est de 150.

L'implication des participants passe par l'intégration des exercices pratiques dans le quotidien et par l'application des bonnes pratiques alimentaires.

MODALITÉS PRATIQUES DE FONCTIONNEMENT

L'activité "Apprendre à nager" se pratique par groupe de dix personnes encadré par un maître nageur diplômé de la ville.

L'activité "Aquagym" est constitué d'un groupe de quinze personnes encadré par un maître nageur de la ville et un éducateur sportif APA (Activités Physiques Adaptées). L'activité "Gym douce" se compose d'un groupe de dix personnes encadré par l'éducateur sportif APA.

Pour ces trois activités il y a une séance tous les quinze jours, dix séances par session et deux sessions par an.

L'activité "Zumba" concerne un groupe de dix personnes encadré par un prestataire extérieur. Il y a une séance par semaine, dix séances par session et trois sessions par an.

Enfin "l'Atelier nutrition" fonctionne par groupe de huit à dix personnes encadré par un prestataire nutritionniste.

Il y a une séance par mois, cinq séances par session et quatre sessions par an.

ÉVALUATIONS DU DISPOSITIF

Une évaluation est effectuée selon les différents critères et en premier lieu le nombre d'inscrits et le nombre de participants.

Des tests SFT (traduction et adaptation du senior Fitness Test) sont proposés au début et à la fin de la session à chaque participant. Ces tests permettent une évaluation des capacités physiques pour établir un programme d'activités adapté aux besoins et aux possibilités des participants et de faire un suivi de l'évolution de leurs capacités.



APPEL À CONTRIBUTION

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