



ANIMATION « REMISE EN MOUVEMENT »



SAINT-SÉBASTIEN-SUR-LOIRE
 Ville Amie des Aînés depuis 10-2016
 Saint-Sébastien-sur-Loire (44)
 Fiche publiée le 04/06/2020

OBJECTIFS

Maintenir les capacités de mouvements des personnes afin de ralentir le processus de vieillissement. Donner envie aux seniors de marcher et de bouger grâce à la convivialité et au lien social. Prévenir les chutes.

PRATIQUE

Repérer ou créer des installations accessibles ou adaptées qui permettent de pratiquer des exercices favorisant la mobilité des seniors. Rechercher des partenariats (école de Kinésithérapie). Mobiliser des seniors en perte de mobilité.



FAVORISER LA MOBILITÉ DES SENIORS

Suite au diagnostic réalisé dans le cadre de la mise en œuvre de la démarche Villes Amies des Aînés, Saint-Sébastien-sur-Loire a choisi de prioriser en 2018 la thématique « Transports et mobilité ». Cinq groupes de travail composés d'habitants et de partenaires ont été constitués pour élaborer des projets visant à « favoriser la mobilité des seniors » : l'aménagement de l'espace public pour l'adapter à la mobilité des seniors ; des ateliers de prévention routière proposés régulièrement (rappel des règles de sécurité routière, informations sur les nouvelles signalisations et conseils sur l'adaptation de la conduite au vieillissement...) ; une campagne de communication pour inciter au civisme sur la voie publique ; la création du point mobilité senior et du transport solidaire ; la création d'un parcours santé seniors.

CRÉER UN PARCOURS SANTÉ SENIORS

Un des groupes s'est investi sur le projet de création d'un parcours santé seniors. A la suite de deux visites d'installations similaires, à Rezé et à Sainte-Luce-sur-Loire, les participants ont émis des préconisations (choix des agrès, lieux d'implantation...) qui ont été transmises au service technique de la Ville concerné. Ce service a rédigé le cahier des charges ainsi que l'analyse des offres des entreprises et les a soumis au groupe qui était en charge du projet. Le parcours santé seniors est installé dans le jardin de l'Hôtel de Ville et il a été inauguré le 25 avril 2019.

FAIRE VIVRE LE PROJET

L'une des principales préconisations du groupe concernait la nécessité de prévoir des animations afin que le parcours santé soit utilisé et devienne un lieu convivial. C'est pourquoi, dans le cadre d'un partenariat avec l'école de kinésithérapie, a été mis en place le premier atelier « prévention des chutes » proposé aux personnes âgées, qui s'est déroulé le 4 juin après-midi. Il était animé par quatre étudiants et il a réuni 32 seniors. Face à son succès, des inscriptions ont même été refusées. Cet atelier avait pour objectifs d'attirer l'attention sur les éléments de l'environnement pouvant provoquer des chutes et d'inciter les seniors à se maintenir en mouvements. Il s'est déroulé sous forme d'échanges en deux demi-groupes : l'un sur les déplacements au domicile et le second sur les déplacements à l'extérieur. La majorité des participants a fait part de leur satisfaction. Des activités hebdomadaires seront proposées par les étudiants d'octobre 2019 à juin 2020. Une première évaluation du projet sera réalisée l'été prochain pour une reconduction éventuelle l'année suivante.

APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme St-Sébastien-sur-Loire, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.
contact@rfvaa.com