

CAP'SENIORS

OBJECTIFS

Permettre la pratique régulière d'une activité physique aux seniors de plus de 55 ans. Retrouver du bien-être, de la mobilité, de la souplesse en améliorant la condition physique. Proposer un lieu de rencontre et de socialisation propice aux échanges et à la lutte contre l'isolement social.

PRATIQUE

Employer un éducateur sportif spécialisé. Elaborer un programme d'activités. Programmer des sorties extérieures. Prévoir un pique-nique en fin de saison.

Coût : Plein tarif : 67 €/trimestre ou 183 €/an ; pour un couple : 54 €/pers/trim ou 154 €/pers/an. Tarif résident : 52 €/trimestre ou 138 €/an ; pour un couple : 42 €/pers/trim ou 114 €/pers/an.



PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS À L'ÂGE ET AMÉLIORER LES CAPACITÉS PHYSIQUES

LCAP'SENIORS est le fruit d'une étude réalisée en 2005 et 2006 par un étudiant en sport, le conseil municipal a validé la création du service le 15 septembre 2008. Depuis 2010, ce service est rattaché au Pôle Seniors du CCAS. Il est initié en direction des Caluirards ou des habitants de l'agglomération lyonnaise de plus de 55 ans cherchant à pratiquer une activité physique adaptée. Basés sur un programme pédagogique, des exercices sont proposés au niveau : cardio-vasculaire (avec des interventions de Sophrologie pour des ateliers de «cohérence-cardiaque»), osseux, musculaire, de la mémoire et de la socialisation. Des rencontres hebdomadaires, durant 2h30, sont proposées aux 4 groupes dans un gymnase de la Ville. Des sorties marches, à la piscine, des découvertes de l'Aïkido et du Yoga sont aussi proposées. Les cours ont lieu les mardis, jeudis et vendredis matin de 9h à 11h, avec un accueil à partir de 8h30 et le mardi après-midi de 14h à 16h, avec un accueil à 13h30. La mise en place de cette action ne s'est pas limitée à l'activité physique mais attachée à la notion de lien social et de lutte contre l'isolement. Des liens sont développés depuis 2010 avec le service de rééducation de l'hôpital Gériatrique Frédéric Dugoujon, pour échanger avec les kinésithérapeutes et ergothérapeutes. Une orien-

tation des patients est possible pour permettre de la prévention. De même, depuis 2016, le Service de Soins Infirmiers à Domicile de Caluire et Cuire, géré par Soins & Santé (Hospitalisation à Domicile Lyonnaise), a mis en place des ateliers de prévention sur l'équilibre. Ces ateliers se déroulent une fois par semaine dans le même gymnase que CAP'SENIORS. Dès la mise en place de cette action, des passerelles ont permis d'orienter des patients et inversement permettre aux adhérents de CAP'SENIORS de participer aux ateliers. Un partenariat existe également avec Résidence Autonomie Marie Lyan (CCAS de Caluire-et-Cuire) pour la mise en place d'atelier Gym Douce et atelier de relaxation. Concernant l'équipe du service CAP'SENIORS, elle est composée d'un Éducateur Sportif ETAPS titulaire du Diplôme Universitaire Activités Physiques pour Seniors et Personnes Âgées, employé à temps plein et d'un adjoint administratif qui s'occupe du secrétariat et de la comptabilité un jour par mois.

UN SERVICE QUI CRÉE DU LIEN SOCIAL

En 2016, 25 % des adhérents étaient des hommes d'une moyenne d'âge de 71 ans. La répartition du nombre d'adhérents par séance était à peu près équitable. Plusieurs sorties ont été proposées : une séance à la piscine municipale, quatre balades, 4 marches et 1 hors de Caluire, une séance d'initia-

tion à l'Aïkido, une journée Yoga/Sophrologie et un pique-nique festif. L'évolution des activités et du programme pédagogique prend en considération les demandes des adhérents et de l'homogénéité des groupes. Ainsi, plusieurs découvertes d'activités sportives ont été effectuées (escrime, tir à l'arc, golf...). L'intégration des nouveaux adhérents se fait principalement par le «bouche à oreille». Les participants parlent de leurs activités à leurs amis ou leur entourage et les incitent à venir faire une séance d'essai. Autrement, une plaquette d'information a été créée et est diffusée largement auprès des partenaires. Chaque année, le service est également présent lors du Forum des Associations organisé par la Ville (en Septembre). Depuis la mise en place de l'activité de CAP'SENIORS, une dynamique de groupes très importante s'est formée. Spontanément, des liens d'échange et d'amitié se sont créés

avec la mise en place de co-voiturage. Mais aussi, des contacts sont pris avec les absents pour prendre de leurs nouvelles et en transmettre au reste du groupe. Depuis plusieurs années, l'animateur organise, à la demande des adhérents, un temps de convivialité en fin de saison : un pique-nique est proposé pour que les groupes se rencontrent. Les activités proposées par CAP'SENIORS présentent toutes les caractéristiques de la prévention primaire et participent pleinement à la prévention secondaire en lien avec les partenaires du soins.

La 10ème saison de CAP'SENIORS se profile. Une collaboration est actuellement en cours avec un sophrologue pour proposer une intervention sur la cohérence cardiaque qui serait suivie d'une proposition d'ateliers pour permettre d'accompagner des groupes sur des exercices spécifiques.



APPEL A CONTRIBUTION

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