

ATELIERS DE PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AU VIEILLISSEMENT

APPRÉHENDER LE VIEILLISSEMENT AVEC LA PRÉVENTION

Depuis sa création en 2017, le service municipal de la Maison des Aînés s'appuie sur l'analyse réalisée en fin de saison auprès des usagers aînés pour identifier leurs besoins et leurs attentes afin de programmer les ateliers de la saison suivante. En 2023, la Maison des aînés a souhaité proposer aux usagers aînés de 63 ans et plus de suivre un parcours permettant d'appréhender le vieillissement et de construire des outils autour des thèmes prévention des chutes, prévention de problèmes liés à la nutrition et coaching personnel pour préparer le passage à la retraite.

DES ATELIERS COMPLETS

Les ateliers se divisent en trois axes : Educ'chutes, Educ'Nut et Coaching lumière.

Educ'chutes se déroule sous forme d'ateliers en groupe, mais également par intervention à domicile, avec une équipe spécialisée pluridisciplinaire de prévention et réadaptation, spécifiquement pour les personnes atteintes de Maladie de Parkinson, sclérose en plaques et personnes chuteuses en perte d'autonomie. Les ateliers Educ'chutes ont eu lieu une fois par semaine pendant six semaines, et étaient ouverts à douze personnes.

Educ' Nut s'adresse à toute personne de 60 ans et plus, vivant à domicile et désireuse de rester en bonne santé grâce à l'alimentation et l'activité physique adaptée. Ce programme se déroule en 5 ateliers de prévention, collectifs et participatifs, d'environ 2h, combinés à une rencontre bilan personnalisé à 2 mois. L'atelier est ouvert à dix personnes.

Les coaching lumière ont eu lieu une fois par semaine pendant sept semaines, et étaient ouverts à dix personnes.



Villeneuve d'Ascq
Ville Amie des Aînés depuis 2022
Villeneuve d'Ascq (59)

OBJECTIFS :

- Permettre aux usagers inscrits de préparer dans les meilleures conditions leur arrivée à la retraite en proposant des programmes complets sur les domaines de la chute, de la nutrition et de la préparation psychologique du passage à la retraite
- Sortir de l'isolement
- Tisser des liens
- Améliorer l'estime de soi

PRATIQUE :

- Identification des besoins des seniors
- Mise en place de trois ateliers : Educ'chutes, Educ'Nut, Coaching lumière
- Deux sessions par an



ORGANISATION DU PROJET

Pour mettre en place ces ateliers, il a d'abord fallu identifier les besoins et les attentes des usagers, puis rencontrer les partenaires et prestataires potentiels. Après la mise en place des partenariats, la ville a réalisé une campagne de communication et d'inscriptions aux ateliers.

Chaque atelier se décline en deux sessions par an, ce qui permet de pouvoir accueillir un total de 64 aînés sur les trois ateliers. A la fin des ateliers, les sessions ont été évaluées avec les participants afin de cibler les bonnes pratiques dans la vie quotidienne. Le service municipal de la Maison des Aînés a également fait une évaluation sur la fréquentation des usagers, la satisfaction, et les retours d'expériences.