

DES ATELIERS BIEN-ÊTRE À DESTINATION DES PLUS DE 60 ANS

À L'ORIGINE DU PROJET

En 2015 le CCAS de la ville de Saint-Quentin a réalisé un état des lieux des besoins et demandes de la population. Il est alors apparu une forte demande d'activités physiques adaptées aux personnes âgées.

MISE EN OEUVRE

En avril 2015, en lien avec le département de l'Aisne et dans le cadre du schéma départemental de l'autonomie, il a été décidé de mettre en place ce projet sur le territoire, en collaboration avec un diététicien et un éducateur sportif. Le but étant d'apporter un bien-être physique, social et psychologique, sans critères sociaux ni économiques.

Dans un premier temps, en s'appuyant sur un sondage effectué auprès de 4000 seniors, il a fallu élaborer un panel d'activités physiques répondant aux attentes de la population.

Dans un second temps, une planification a été établie autour de la gymnastique douce et de divers ateliers spécifiques.



CCAS DE Saint-Quentin

Ville Amie des Aînés depuis 2017

Saint-Quentin (02)

OBJECTIFS :

- Permettre à la population sénior de la ville de réaliser une activité physique adaptée dans le cadre de la prévention de la perte d'autonomie.
- Apporter un bien-être physique et psychologique sans critères sociaux ni économiques.
- Eviter l'isolement et favoriser la création de lien social de façon ludique.

PRATIQUE :

- Une programmation très large autour de la gymnastique douce et d'ateliers spécifiques.
- Une communication régulière spécifique à chaque activité.
- Un guide complet recensant les activités (sportives et culturelles) ainsi que les services gratuits à destinations des seniors.
- Possibilité de parrainage pour les résidents n'habitant pas la ville, et ce quelque soit l'âge, afin de favoriser la mixité intergénérationnelle.

"ATELIER BIEN-ÊTRE"

UN PANEL TRÈS LARGE D'ACTIVITÉS

Afin de répondre aux besoins et demandes des seniors, un grand nombre d'activités et d'ateliers a été mis en place.

On retrouve ainsi:

- De la Gym douce ou de la Gym dynamique.
- Différentes sortes de marche comme la Marche Nordique (une marche dynamique et conviviale) ou le HIIT Walk (HIIT pour High Intensity Interval Training, une marche ponctuée d'exercices en plein air avec une utilisation du mobilier urbain).
- Différents types d'ateliers avec un Atelier stretching, un Atelier équilibre, un Atelier cuisine et diététique ou un Atelier luminothérapie et musicothérapie.
- Le "Qi Gong" qui est à la fois une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

En 2022 l'ensemble de ces activités ou ateliers recensait un total de 389 adhérents.



DES MOYENS HUMAINS ET MATÉRIELS IMPORTANTS

Un chef de projet, ayant plus de 10 ans d'expérience auprès des personnes âgées (titulaire, entre autre, d'une Licence Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives mention Education & Motricité et du Diplôme d'Etat Supérieur de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport) intervient sur l'ensemble du processus des actions menées (prise de contact, programmation et mise en place, pilotage, coordination et évaluation).

Il est également fait appel à un prestataire extérieur à la collectivité, participant de façon directe aux ateliers bien-être.

Au niveau matériel, deux salles du palais des sports ont été mises à disposition, tout comme la salle de réfectoire des résidences Autonomie. Les résidents ont de leur côté été équipés de tablettes numériques en lien avec l'éducateur sportif.

Afin de toucher le plus grand nombre, une communication multi-support a été mise en place, soit par voie numérique (mails, appels téléphoniques, sms) soit par voie postal. Un flyer est édité mensuellement ou de façon plus spécifiques selon les activités. Enfin des sondages et des questionnaires sont régulièrement proposés pour coller au plus près des besoins des seniors de la ville.



APPEL À CONTRIBUTION

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