

# ESPACE PART'ÂGE JOSÉPHINE BAKER À BAILLEUL ATELIER SANTÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

## DES DEMANDES SPÉCIFIQUES À L'ORIGINE DU PROJET

Dans le cadre de ses activités "Seniors", l'Espace Part'âge Joséphine Baker proposait déjà le vendredi après-midi un atelier santé autour d'activités physiques avec différentes thématiques (techniques douces et relaxation, équilibre et prévention des chutes, randonnée, sports de raquettes par exemple). Mais certains seniors n'avaient pas accès à cette activité suite à des problèmes de santé. Lors de la tenue de la dernière commission "Seniors", beaucoup ont alors exprimé le souhait de mettre en place des activités physiques adaptées.

## DES APA POUR AIDER LES PLUS FRAGILES À MIEUX VIEILLIR

Mises en place en septembre 2022, les activités physiques adaptées (APA) recouvrent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des individus atteints de maladie chronique ou de handicap. Elles sont à destination des Seniors âgés de 55 ans et plus adhérents à l'Espace Part'âge.

L'objectif principal des APA est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des seniors, voire de les réinsérer dans des activités sociales.



**Espace Part'âge Joséphine Baker**  
Ville Amie des Aînés depuis 2021  
Bailleul (59)

## OBJECTIFS :

- Prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, augmenter l'autonomie et la qualité de vie des seniors.
- Proposer aux seniors ayant des problèmes de santé de pouvoir continuer une activité physique une fois par semaine.
- Œuvrer à leur réinsertion dans des activités sociales.

## PRATIQUE :

- Les activités APA se déroulent tous les jeudis matin de 9h30 à 11h, de septembre à juin hors vacances scolaires.
- Elles se présentent sous forme de cycle de 5 à 6 séances autour d'une thématique.
- Ces activités sont animées et encadrées par une référente "Seniors" qui est diplômée APA.

## UN LIEU D'ACCUEIL ET D'ÉCHANGE

L'Espace Part'âge Joséphine Baker propose donc aux Seniors ayant des problèmes de santé de pouvoir continuer une activité physique une fois par semaine sous forme de cycle de 5 à 6 séances autour d'une thématique. Cette activité est animée par une référente "Seniors" qui est diplômée APA.

Les activités APA se déroulent tous les jeudis matin de 9h30 à 11h, de septembre à juin hors vacances scolaires, au sein de l'Espace Part'âge.

Les groupes sont constitués de 12 personnes. L'activité se déroule d'abord par un temps d'échange autour d'un café pour connaître l'état général des différentes personnes. Cette étape permet à l'animatrice de veiller à l'état de santé des participants et d'adapter si nécessaire l'activité.

Ensuite, un échauffement doux est proposé, puis se déroule la pratique de l'activité, et enfin un temps de relaxation.

Après chaque cycle d'activité, l'animatrice propose un temps d'échange sur la thématique abordée et demande l'avis et le ressenti des adhérents.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Bailleul, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)

