

GYMNASTIQUE DOUCE À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE DES IMBERGÈRES

LA VOLONTÉ DE LA GRATUITÉ POUR TOUCHER LE PLUS GRAND NOMBRE

Il existait déjà des ateliers équilibre proposées au sein de la résidence depuis plusieurs années sous forme de stages (un cycle de dix séances) mais uniquement sur inscription et payantes. Il a été décidé de mettre en place un accès gratuit afin que le plus grand nombre puisse en bénéficier. Cette nouvelle formule permet de plus une certaine souplesse dans l'assiduité.

UNE INSCRIPTION SUR LA PLATEFORME E-AUTONOMIE

Il a fallu en premier lieu procéder à un recensement des besoins et des demandes puis étudier la possibilité de la mise en œuvre de l'activité.

Le second temps fut axé sur la recherche d'intervenant(s) et/ou de support(s). Enfin cela a nécessité de procéder à l'inscription sur la plateforme identifiée proposant l'activité.

La mise en place du support se fait à chaque séance. Cette dernière est accompagnée par le coordinateur de la vie sociale de la résidence en plus de l'éducateur sportif animant la séance.



Sceaux

Ville Amie des Aînés depuis 2015
Sceaux (92)

OBJECTIFS :

- Maintenir l'autonomie des personnes âgées, résidentes des Imbergères mais également à l'ensemble des seniors scéens.
- Proposer des séances gratuites, sans obligation d'inscription permettant de toucher un plus grand nombre de seniors.
- Faciliter l'accès à une activité sportive simple, conviviale et accessible.

PRATIQUE :

- Des séances de gymnastique douce pour seniors en visio-conférence, chaque lundi à 14h d'une durée d'une heure.
- Un accès gratuit.
- Une activité animée et encadrée par un éducateur sportif.

DES SÉANCES EN VISIO-CONFÉRENCE

Chaque semaine, la plateforme E-Autonomie propose des séances de gymnastique douce pour seniors en visio-conférence via l'écran tactile.

L'écran tactile a été fourni par l'agence "Autonomy" créée par les départements des Yvelines et des Hauts-de-Seine, Elle a pour objectif de favoriser l'autonomie à domicile des personnes âgées ou en situation de handicap tout en développant l'attractivité du territoire.

L'activité proprement dite, animée par un éducateur sportif, permet aux résidents de pouvoir bénéficier de séances gratuites et encadrées, ne demandant pas de matériel trop important (chaises, haltère, élastiques).

Chaque lundi à 14h, il est donc proposé de participer à cette animation dans le salon d'activité de la résidence. Le coordinateur de la vie sociale est également présent lors de ces séances et peut, en plus des consignes de l'éducateur, vérifier voire corriger les postures des participants si besoin. La séance dure une heure.

Du fait d'être en visio-conférence, plusieurs résidences ou EHPAD sont également connectés durant la séance, ce qui la rend plus attractive et permet une certaine émulation entre les participants.

EXEMPLE D'UNE SÉANCE "TYPE"

Le travail s'effectue exclusivement assis.

Les seniors commencent par un échauffement (cervicales, bras, poignets, genoux, chevilles) puis travaillent en alternance les membres supérieurs et inférieurs. Les mouvements se font généralement par série de dix, en alternant un membre, puis deux membres simultanément.

Puis vient le tour des bras et des épaules (position assises, dos droit, pieds au sol, bras le long du corps). Bien respirer durant l'exercice est important. On peut aussi intégrer un poids léger (haltères, balle de tennis) et refaire le même exercice.

La séance se poursuit avec le travail du tronc et des hanches puis des chevilles et des mollets, toujours par répétition de dix. Les étirements viennent conclure l'activité, toujours en position assise, en alternant les deux bras ou les deux jambes.

ENTRE 68 ET 90 ANS

Entre cinq et six résidents participent pour le moment à ces séances. Ils ont entre 68 et 90 ans.

La mise en place de cette activité étant encore récente, il n'y a pas le recul nécessaire pour en dresser le bilan. Un questionnaire de satisfaction sera prochainement transmis aux participants.



APPEL À CONTRIBUTION

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