

## L'ÉQUILIBRE DANS TOUS SES ÉTATS

### L'ÉQUILIBRE, CLÉ DU MAINTIEN À DOMICILE

La communauté de communes de Pévèle Carembault souhaite accompagner les seniors en leur donnant les clés pour préserver leur capital autonomie et favoriser le maintien à domicile. Cette volonté est renforcée par les échanges avec les partenaires de l'EPCI (aidants, acteurs du domicile, médecins, CLIC, etc.), leurs constats dans l'accompagnement quotidien des usagers du portage de repas à domicile, les préconisations nationales, etc.

Le projet d'ateliers de l'équilibre porté par Pévèle Carembault cible les personnes âgées dont le maintien à domicile est un sujet d'actualité. Il s'adresse, non pas aux jeunes seniors, mais à ceux, généralement plus âgés, confrontés à des difficultés ou freins dans leur quotidien au domicile. Il ne s'agit plus de préparer le maintien à domicile, mais de l'accompagner en activant deux leviers : assurance dans les déplacements et prévention des chutes (travail sur la fonction d'équilibration) et prévention de la dénutrition et des carences alimentaires (équilibre alimentaire).

### DE NOMBREUX PARTENAIRES

Une fois le projet défini, il a fallu rechercher des partenaires financiers (le DRAAF et le conseil Départemental du Nord) et des partenaires opérationnels, à savoir des intervenants pour l'animation de l'axe dédié à la prévention des chutes et une diététicienne. Pour 2023, vingt ateliers ont été programmés. Les seniors visés sont des usagers du portage de repas et bénéficiaires de l'APA. Une dizaine de communes a été mobilisée pour la mise à disposition des salles. Enfin, les aides à domicile et les agents de convivialité ont permis de diffuser des informations sur l'action au public.

La reconduction du projet est prévue pour 2024.



EPCI - Pévèle Carembault

Ville Amie des Aînés depuis 2023

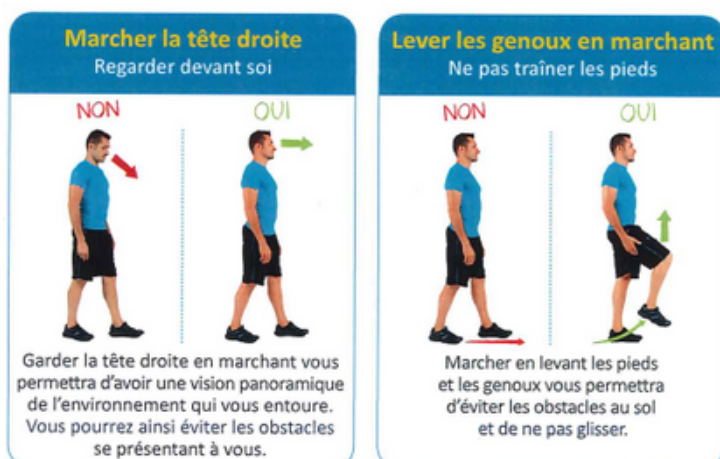
Communauté de communes Pévèle Carembault (59)

### OBJECTIFS :

- Favoriser le maintien et la qualité de vie à domicile.
- Maintien du capital autonomie en renforçant la capacité de la personne âgée à agir grâce notamment à l'activité physique et l'alimentation équilibrée.
- Faire reculer la survenue des chutes.
- Promouvoir les bonnes pratiques alimentaires pour réduire les risques de dénutrition, carences alimentaires et repérer les freins à une alimentation adaptée.

### PRATIQUE :

- Mise en place d'ateliers sur un double axe : l'équilibre physique et alimentaire.
- Recherche de partenaires opérationnels pour les ateliers.
- Ciblage des participants : bénéficiaires des portages de repas et de l'APA.
- 20 ateliers organisés sur 10 communes.
- Fiche mémoire distribuée aux participants en fin d'atelier.



## FONCTIONNEMENT DES ATELIERS

L'inscription aux ateliers s'est faite par invitations (les aînés renvoient des coupons réponse). Le transport du domicile jusqu'au lieu de l'atelier s'effectue en minibus. L'atelier se compose d'une séance d'activité physique et d'un goûter équilibré accompagné de conseils d'une diététicienne. En fin d'atelier, les participants reçoivent une fiche mémoire avec des exercices à reproduire chez soi et des conseils alimentaires. Ils disposent également des coordonnées des associations locales répondant à leurs centres d'intérêt (médiathèque, club des aînés, chorale, etc.). Il s'agit ici de promouvoir l'équilibre relationnel et d'encourager les seniors à pratiquer une activité.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Communauté de communes Pèvele Carembault, 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)