

PASS'SPORT SANTÉ SÉNIORS LES VOIES D'UN VIEILLISSEMENT RÉUSSI

UN MANQUE D'ACTIVITÉS ADAPTÉES MIS EN ÉVIDENCE LORS DE LA CRISE DU COVID

Les différentes périodes de confinements ont mis en évidence le manque au niveau des activités, la perte de lien mais aussi une augmentation des demandes d'Allocation pour la Personne âgée pour les seniors ayant un accroissement de leur perte d'autonomie. De plus, la ville de Schoelcher étant connue pour son label "Ville active et Sportive", les usagers de 50 ans et plus se rapprochent du Centre Communal d'Action Social. Ils sont en effet en recherche d'activités sportives, culturelles, cognitives et sensibles adaptées afin de maintenir leur état de forme, de garder le lien avec un réseau social et de découvrir de nouvelles pratiques ou d'en renforcer.

UN PROJET INITIÉ EN 2012

Pour répondre à la demande des adhérents et élargir le choix des disciplines proposées, le CCAS a recherché des intervenants qualifiés pour la pratique des activités suivantes : équilibre et souplesse, endurance (système cardio-respiratoire), aisance aquatique, gymnastique mémorielle, créativité, communication, adresse et mobilité fine. Un appel à manifestation d'intérêt a été rédigé pour se faire.

La gestion administrative s'effectue entre les mois de juin et septembre. Le lancement des activités a lieu en octobre, la majorité d'entre elles se terminant au mois de juin de l'année suivante.



Schoelcher (972)

Ville Amie des Aînés depuis 2015

OBJECTIFS :

- Proposer des contenus spécifiques pour le développement du tonus cardio vasculaire, de la tonicité, de l'équilibre, de la souplesse pour les personnes de plus de 50 ans.
- Permettre aux personnes âgées d'appréhender et d'adapter leurs rythmes de vie au quotidien.
- Favoriser la pratique régulière d'une activité physique adaptée pour prévenir les conséquences du vieillissement et des chutes à domicile.
- Contribuer à l'épanouissement physique et psychologique des seniors.
- Favoriser le maintien de l'autonomie et du bien-être des seniors.
- Rompre l'isolement en créant du lien social.

PRATIQUE :

- Un large panel de 52 activités.
- un tarif de 5 euros par mois et par discipline.
- Des intervenants spécialisés pour animer les séances.
- Des ateliers ayant lieu durant le calendrier scolaire.
- Des stages et des rencontres culturelles pendant les vacances.

LE "PASS'SPORT SANTÉ SÉNIORS"

« Les voies du vieillissement réussi ». C'est dans cet esprit qu'est né le "Pass'Sport Santé Séniors" (ou P3S), crée par le CCAS dans le cadre de son Schéma Gérontologique Communal. C' est un projet qui permet aux personnes âgées de 50 ans et plus de sortir de la fragilité sociale et de rompre leur isolement. Les associations de proximité des trois secteurs de la ville ont été interpellés pour identifier et accompagner la démarche.

Une fois inscrit, le bénéficiaire du P3S pourra faire son choix dans un panel de 52 activités visant à maintenir ou renforcer son développement physique, sensitif et cognitif. Les études en la matière révèle qu'une activité physique régulière permet aux sénior de garder et de développer l'équilibre, le tonus musculaire et la souplesse. Le développement de ces facteurs est nécessaire pour prévenir la perte d'autonomie.

Ce "Pass'Sport Santé Séniors" se déroule sur dix mois. Le tarif est de 5 euros par discipline et par mois. La rencontre avec un intervenant et son groupe de pratiquants est vecteur de création de lien social. Les ateliers se réalisent sur le calendrier scolaire, généralement une heure par semaine et par activité. Des temps d'activités sont aussi prévu en période de vacances, sous forme de stage et de rencontre culturelles.

Pour lutter contre l'isolement et les problématiques de transports que peuvent rencontrer certains de nos aînés, une expérimentation de service mobilité est en cours. Elle consiste à récupérer les séniors, leur permettant ainsi de participer à un maximum d'activités.

Initiation au théâtre



UNE OFFRE TOUJOURS PLUS VARIÉE

Pour la prochaine saison, la pratique des activités suivantes sera proposée:

Yoga - Taï Chi - Prévention des chutes - Aquagym santé - Nager santé - Marche santé - Gym douce - Mouvements et relaxation, Vélo - Danse traditionnelle (Bele, Haute taille), Danse de salon (Mazurka, Biguine, Valse et Tango) - Tennis - Théâtre - Arts plastiques - Art thérapie - Echecs - Anglais, Informatique - Cuisiner autrement les produits locaux - Jardiner.

Plus de 300 séniors, dont l'âge varie de 55 à plus de 90 ans, sont attendus pour la rentrée.



Aquagym en plein mer et à la piscine

APPEL À CONTRIBUTION

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