

ACTIVITÉ QI GONG

L'ENGAGEMENT DU CCAS

Le CCAS de Lormont propose un programme de prévention de la perte d'autonomie depuis plusieurs années maintenant. En effet, il répond chaque année à l'appel à projets de la Conférence des financeurs, ce qui permet de développer l'offre d'activités sur l'Espace senior. C'est dans ce contexte que, depuis novembre 2022, le Qi Gong est proposé aux seniors de Lormont.

UNE ACTIVITÉ PARFAITEMENT ADAPTÉE

L'idée de cette activité a émergé grâce au questionnaire de satisfaction régulièrement remis aux seniors connus du CCAS. En effet, ce questionnaire permet de prendre en compte des remarques et de nouvelles propositions, or, il est apparu que les seniors étaient en recherche d'une activité douce permettant de lier à la fois des mouvements lents et des techniques de respiration. Il s'avère que le Qi Gong est une gymnastique chinoise basée précisément sur ces deux axes.

PARTENARIAT ET DÉROULEMENT DES SÉANCES

C'est via l'association AGIRAS, qui propose l'intervenant pour les séances, que cette action a pu être mise en place. En termes d'étapes de préparation, il a fallu obtenir des subventions (auprès de la conférence des financeurs), établir un calendrier, réserver une salle, et bien sûr établir une convention de partenariat avec AGIRAS. Les séances se déroulent une fois toutes les deux semaines, dans la salle d'animation de l'Espace senior. Les participants ont entre 65 et 75 ans, et au nombre maximum de 10.



CCAS de Lormont

Ville Amie des Aînés depuis 2019
Lormont (33)

OBJECTIFS :

- Préserver l'estime de soi.
- Prévenir la sédentarité et la perte d'autonomie.

PRATIQUE :

- Proposition de l'activité en fonction des besoins relevés par les seniors : le Qi Gong.
- Financement par la conférence des financeurs.
- Partenariat avec l'association AGIRAS qui propose l'intervenant.
- Organisation des séances : 1 séance/2 semaines, 10 seniors maximum par séance.