

BALLET POSTURE "LES SENIORS MÈNENT LA DANSE"

LES FREINS DE L'ACCÈS À UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les seniors ont été consultés en 2022 par le biais d'un questionnaire puis lors de 16 ateliers Fabrique d'Initiatives Locales (FIL). Ces ateliers avaient pour objectif d'améliorer les animations et les activités proposées par la Mission Seniors. Il a été demandé aux seniors de donner leurs avis sur ce qu'ils voudraient faire et voir évoluer. Plusieurs freins ont été évoqués par les seniors concernant les activités sportives : la crainte de commencer une activité sportive lorsque l'on est seul ; que le niveau demandé ne soit pas accessible aux seniors, que l'activité ne soit pas adaptée.

De plus, en 2023, le travail sur le plan d'action Ville Amie des Aînés, mené en co-construction avec les habitants, a également mis en évidence ce besoin d'avoir des activités physiques qui prennent en compte la condition physique des personnes de plus de 60 ans avec des actions retenues comme développer des actions sportives compatibles avec les publics seniors (horaires, rythme...), mettre en place des essais gratuits pour les activités, pour donner envie aux seniors d'y participer et lutter contre l'isolement.

UN CYCLE DE DANSE CLASSIQUE ADAPTÉE

C'est dans ce cadre que la ville a voulu proposer aux seniors un cycle de danse classique adaptée, accompagnée par une professionnelle. Ce projet a plusieurs finalités : lancer un défi aux seniors et les accompagner dans la découverte d'une activité vers laquelle ils n'auraient pas osé se rendre seuls, mais aussi participer et s'inscrire dans le projet de la communauté urbaine autour de la danse, le festival « Allure folle », et proposer un coût à 0 € pour les seniors afin que l'aspect financier ne soit pas un frein.



Dunkerque

Ville Amie des Aînés depuis 2022

Dunkerque (59)

OBJECTIFS :

- Dynamiser l'image des seniors et en modifier la représentation ;
- Valoriser les capacités de chacun par le biais d'une activité sportive ;
- Développer l'envie de découvrir et d'apprendre ;
- Innover/oser / Renforcer le lien social ;
- Sortir les seniors de leur zone de confort en leur proposant une activité jamais proposée pour leur catégorie d'âge ;
- Prendre conscience de leurs capacités physiques (travailler l'équilibre, le maintien, la posture...).

PRATIQUE :

- Séance d'initiation pour tester le succès de l'activité ;
- Recherche de financements et organisation ;
- Cycle en 20 séances de 2 heures ;
- Projet à étendre à d'autres quartiers.

Une séance d'initiation a été proposée en janvier 2024 pour tester l'appétence des seniors pour l'activité innovante proposée. Ce fut un franc succès et le groupe était au complet. L'activité a alors été présentée dans le magazine seniors les Enfants de Jean Bart.

La ville souhaitant proposer un cycle complet, il a fallu rechercher des financements pour développer l'action et organiser les séances. Au final, c'est un cycle de 20 séances de 2 heures qui est proposé (dont 2 séances financées par la communauté urbaine de Dunkerque dans le cadre du projet Allure folle) grâce au soutien du Département du Nord.

UN PROJET À CONTINUER

Le projet a débuté mi-mai 2024, quinze seniors étaient inscrits et participaient activement. Une personne venait avec son fils en situation de handicap et y a participé également.

Une séance publique de démonstration/initiation a eu lieu pendant le festival « Allure folle », le jeudi 17 octobre.

Une enquête de satisfaction a été réalisée et la ville de Dunkerque qui a souhaité poursuivre cette action.

La ville a souhaité étendre ce projet en lien avec les maisons de quartier « A tes côtés » en proposant ce cycle de danse dans les quatre quartiers de la ville sur 2025 et 2026 grâce à un appui financier du Département du Nord via l'appel à projet Phosphor'âge

Dans le même projet des ateliers Qi gong et créadiaz sont également proposés.



APPEL À CONTRIBUTION

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