

CATALOGUE D'ACTIVITÉS ET ATELIERS

ENCADRER LES ACTIVITÉS

Ce projet a débuté en 2007. Avant cela, la commune d'Andorre la Vieille proposait déjà diverses activités en tous genres. Cependant, elles n'étaient alors pas encadrées par un programme. En voyant le succès rencontré, la municipalité a souhaité encadrer d'avantages ces activités. La ligne de travail s'est axée sur la définition de vieillissement actif telle que proposée par l'OMS. À la suite de ce changement, les activités ont vu accroître leur nombre pour faire face à une demande et des besoins de plus en plus larges et divers. Ainsi, il existe désormais des activités adaptées à tous les profils d'usager, afin de réduire au maximum le risque d'exclusion. Chaque personne peut trouver des activités adaptées à ses besoins individuels, physiques et sociaux. Toutes les activités se sont donc organisées au tour de 3 principes fondamentaux : le corps, l'expression et l'esprit (d'un point de vue cognitif mais aussi spirituel).

UN CATALOGUE RETRAVAILLÉ CHAQUE ANNÉE

Le catalogue d'activités de la commune se renouvelle chaque année, et les activités suivent le calendrier scolaire de septembre à juin. Lors de la conception du catalogue d'activités plusieurs aspects sont à tenir en compte. Premièrement un bilan des activités réalisées l'année antérieure est fait, prenant en compte le nombre d'inscriptions et la participation réelle dans les ateliers, ainsi que les abandons au cours de l'année. D'autre part des questionnaires de satisfaction sont réalisés auprès des usagers, mais aussi auprès des professionnels en charge d'activités, et des personnes âgées volontaires qui dirigent des ateliers. Ensuite les nouveaux points d'intérêt ou nouvelles propositions, rapportés au cours de l'année tant par les personnes âgées comme par les professionnels sont pris en compte. Quelques unes de ces nouvelles activités sont testées pendant la période des vacances d'été pour analyser le succès rencontré et décider si elle entreront dans le nouveau catalogue. Enfin, le service établit les nouveaux axes de travail et objectifs pour l'année. Par exemple, pour l'année 2022-2023, le but était d'accroître les activités physiques et sportives, et particulièrement celles destinées aux personnes les plus fragiles.

Pour l'année 2022-2023, plus de 400 personnes se sont inscrites à des activités.



Andorra la Vella

Andorra la Vella

Ville Amie des Aînés depuis 2017

Andorre la Vieille

(Principauté d'Andorre)

OBJECTIFS :

- Promouvoir le vieillissement actif, assurant des opportunités pour le développement personnel, la formation, la santé, l'intégration dans la société et la défense des droits des personnes âgées. .
- Rendre accessible des ressources pour que les personnes âgées soit capable de maintenir ses capacités physiques, cognitives et d'expression.
- Maintenir la participation sociale et civique des personnes âgées.
- Promouvoir l'apprentissage au long de la vie.
- Faciliter l'intégration des nouvelles technologies dans la vie quotidienne des personnes âgées.
- Ouvrir d'autres alternatives dans le domaine du développement personnel et l'intégration dans la société.

PRATIQUE :

- Chaque année, renouvellement d'un catalogue d'activités et ateliers pour seniors
- Analyse des participations et bilans de l'année précédente
- Choix d'un axe de travail/ d'activités à mettre en avant selon les besoins.

DES ACTIVITÉS EXHAUSTIVES

En septembre, le programme est diffusé directement aux personnes via « Whatsapp », courrier électronique, et diverses brochures. La période de préinscription qui suit permet notamment d'avoir une idée des activités les plus demandées, et voir s'il est nécessaire de dupliquer le service. Le but est de donner le plus de places possibles et favoriser ainsi la participation du plus grand nombre de personnes, tout en garantissant une attention globale et de qualité aux personnes. En effet, les activités se font par petits groupes et permettent donc un accompagnement personnalisé.

Le catalogue 2022-2023 proposait des cours de mémoire, des activités de TAI-XI et TXI-KUNG, de yoga, des cours d'utilisation d'outils numériques, de la gym pour le maintien, pour la tonification, pour la musculation, du fitness, des circuits dynamiques, des activités physiques et mobilité, du tennis table, de l'aquagym, de la natation, du pilates, du golf, des raquettes de neige, du chant en chorale, des promenades photographiques, des ateliers d'art, des cours de cuisine, une approche de l'Opera, de la danse « Sevillanas », un club de lecture, des cours de tricotage...

Les différents tarifs se séparent en deux catégories : les activités payantes (15€ par trimestre), qui sont lourdement subventionnés par la ville, et les activités gratuites, souvent menées par des personnes âgées volontaires ou qui sont considérées comme importante à promouvoir entre les personnes âgées (celles sur les nouvelles technologies par exemple).

À la fin de l'année scolaire, tous les participants ainsi que les différents collaborateurs ou professionnels, sont invités à une grande fête de clôture.



APPEL À CONTRIBUTION

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