

REMISE EN MOUVEMENT

RECONNECTER LES SENIORS AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dans un contexte démographique, où le vieillissement de la population s'accélère, la commune de Châtillon a souhaité que la Maison des seniors propose aux personnes âgées la possibilité d'entrer dans un schéma de parcours complets de soins et de prévention. Cette volonté suit le constat d'une rupture de soins et de pratiques sportives chez les seniors, pour des raisons diverses. De plus, de nombreux seniors souhaitent avoir des séances avec des kinésithérapeutes, ce qui est compliqué, car les créneaux de consultation en ville sont souvent complets. C'est pourquoi, depuis septembre 2023, des cycles de six séances collectives de "remise en mouvement" sont dispensés par des kinésithérapeutes afin de maintenir l'autonomie et la mobilité des seniors. Ce projet permet de travailler le renforcement musculaire et d'encourager à la pratique d'une activité physique régulière dans un cadre convivial, qui favorise également le lien social.



Les nouveautés de la rentrée



La Maison des Seniors et la santé Remise en mouvement

Dès septembre, la Maison des Seniors vous propose des cycles de 6 séances de remise en mouvement, dispensées par des kinésithérapeutes professionnels qui vous proposeront différents exercices pour soulager les douleurs lombaires, de l'épaule et bien d'autres.



Châtillon

Ville Amie des Aînés depuis 2022
Châtillon (92)

OBJECTIFS :

- Préserver l'autonomie et la mobilité des personnes âgées à travers des exercices ;
- Apporter des conseils personnalisés pour soulager les douleurs dorso-lombaires de l'épaule ;
- Encourager à la pratique d'une activité physique régulière.

PRATIQUE :

- Prise contact avec les kinésithérapeutes du territoire ;
- Montage du projet, Information des professionnels de santé ;
- Orientation et information des seniors ;
- Diffusion du projet dans le programme de la maison des seniors ;
- Prise des inscriptions des seniors ;
- Suivi des retours d'expérience des seniors et kinésithérapeutes.

LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ AU CŒUR DU PROJET

Pour élaborer ce projet, la ville a pris contact avec divers kinésithérapeutes du territoire. Une fois le projet monté (organisation, lieu, nombre de participants, nombre de séances, etc.), il a été validé par les élus du Conseil municipal. Lors du lancement du projet, les professionnels de santé du territoire, on été informés, pour que les seniors puissent à leur tour être informés et orientés vers ce programme. L'atelier a lieu deux fois par semaine (hors vacances scolaires), avec 8 à 10 participants par séances. Il est organisé par la maison des seniors.

DES RETOURS POSITIFS

Le projet est un succès, et les retours des seniors sont très positifs. Depuis sa mise en place, 540 seniors ont participé aux ateliers. Les médecins généralistes du territoire ont largement informé et orienté les seniors vers ce dispositif.



APPEL À CONTRIBUTION

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