

PROGRAMME AGE'ILITÉ

UN PROGRAMME DÉJÀ PORTÉ SUR D'AUTRES TERRITOIRES

L'association KP Aura a pour objectif de favoriser le bien-vieillir, la santé et le lien social des personnes de plus de 60 ans. Parmi ses actions, elle porte le programme Age'ilité qui avait déjà été porté sur d'autres territoires auparavant, et trouve largement son public. Ce programme consiste à proposer une conférence (ici à l'Institut Régional de Formation Sanitaire et Social de Valence) sur la prévention des chutes. A l'issue de la conférence, un groupe de dix personnes a été constitué pour participer à un cycle de huit ateliers pratiques, encadrés par une équipe pluridisciplinaire. Le projet a été financé par le Département et la CPTS du Grand Valence.

UNE CONFÉRENCE PRÉSENTANT LES RISQUES

La conférence a débuté par une présentation théorique des risques liés au vieillissement par le Docteur Lecornu, puis des exercices participatifs ont été proposés par M. Morales, kinésithérapeute. Ensuite, les participants ont été informés sur les ateliers ouverts aux plus de 75 ans, et les professionnels de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) proposant différents ateliers. Enfin, les associations partenaires ont également présenté les activités physiques qu'elles proposent. A la fin de la conférence, les seniors étaient enthousiastes et ont demandé à s'inscrire à certains ateliers. La conférence a réuni soixante-cinq personnes.



Association KP Aura
Valence (26)

Ville Amie des Aînés depuis 2017

OBJECTIFS :

- Rendre les seniors à nouveau actifs physiquement ;
- Améliorer leur mobilité ;
- Diminuer leur appréhension des chutes.

PRATIQUE :

- Mise en place du programme Age'ilité sur le territoire de Valence ;
- Conférence présentant les risques de chutes et des clés pour les limiter ;
- Ateliers pluridisciplinaires mêlant activité physique et d'autres sujet sur le bien vieillir.



DES ATELIERS PLURIDISCIPLINAIRES

Le premier atelier était introductif et comportait un diagnostic d'une heure trente. Les six ateliers suivants comptaient une heure d'exercices physiques, puis une à deux heures d'intervention de professionnels de la CPTS (orthophoniste, diététicienne, ergothérapeute, audioprothésiste) sur des sujets divers : déglutition, nutrition, bonne utilisation de ses appareils audio, ergothérapie, cognition... L'objectif était de présenter aux seniors les bons gestes et les outils existants pour améliorer leur qualité de vie. Enfin, le dernier atelier était une séance bilan qui a permis de voir l'évolution des participants. Globalement, l'ensemble des bénéficiaires a progressé entre le diagnostic et le bilan. Le taux de satisfaction global s'est avéré très positif.