

SENIORS EN FORME À LOON-PLAGE

UN PARTENARIAT DE LONGUE DATE

Loon-Plage mène depuis de nombreuses années une politique engagée en faveur de ses aînés. Elle se caractérise par une dynamique de vieillissement de la population importante. Ainsi, placer la santé et le bien-être au cœur de l'ensemble de ses actions est, depuis longtemps, une volonté forte de la municipalité. De même, la perte d'autonomie est une hantise pour les seniors et leur famille. Partant de ces constats, un partenariat a été initié avec l'association « Dk Pulse » dès 2016. En 2017, une action innovante a été testée : des séances d'activité physique adaptée, au domicile. Cette phase de test fut une vraie réussite. Depuis ce projet n'a cessé d'évoluer pour s'adapter aux besoins et aux attentes des seniors. Aujourd'hui, il constitue un ensemble de programmes annuels d'activité physique adaptée sur 3 niveaux : en individuel, en semi-collectif et en collectif.



ORGANISATION DU PROJET

Au lancement du projet, le Centre socioculturel (CSC) et CCAS ont mené des temps de concertation avec l'association DK Pulse pour mettre en place deux actions : le collectif pour le CSC et le domicile pour le CCAS. Concernant le CCAS, une première phase d'expérimentation sur deux mois a eu lieu en 2017, auprès de 7 seniors repérés « fragiles ». Ensuite, les besoins et attentes ont été recensés auprès de tous les seniors de la ville. La communication est planifiée annuellement (réseaux sociaux et sites internet, magazine communal, gazette du CSC). En 2023, Dk Pulse communique également auprès de professionnels de santé à l'occasion d'une table ronde santé.

Chaque année, trois COTECH et un COPIL sont organisés pour évaluer le projet, adapter et programmer l'année suivante, dont le bus sport santé. Les inscriptions pour les groupes collectifs se font en septembre pour l'année, alors que les cas individuels ou semi-collectifs se font au fil de l'eau. Des créneaux sont également réservés pour les sorties d'hospitalisation.

Durant l'été, le CCAS travaille avec le service des sports pour mobiliser les associations et clubs sportifs et programmer un planning de découverte de clubs à l'année (collectif du CCAS à raison d'un club/mois). Une réunion annuelle permet la présentation du programme.



CCAS de Loon-Plage

Ville Amie des Aînés depuis 2023
Loon-Plage (59)

OBJECTIFS :

- Développer/améliorer ou maintenir les capacités physiques, mentales et sociales ;
- Favoriser l'autonomie ;
- Prévenir et diminuer le risque de chutes ;
- Améliorer l'équilibre ;
- Créer du lien social ;
- Favoriser la confiance en soi ;
- Dédramatiser la chute ;
- Sensibiliser le public aux bienfaits de l'activité physique ;
- Conseiller et appliquer des exercices physiques sans risques ;
- Lutter contre le cercle vicieux de la sédentarité et de la dépendance.

PRATIQUE :

- Activité physique à domicile (1h/semaine) ;
- Activité en semi-collectif (2 créneaux 1h/semaine) pour 4 à 6 seniors ;
- Activité collectif du CCAS (1 créneau 1h/semaine) et également Activité collectif du CSC (2 créneaux 1h/semaine) ;
- Bus sport santé (2h/semaine pendant 2 mois) pour 10 seniors.

TROIS FORMULES, UN BUT COMMUN

Tout au long de l'année, la ville propose diverses activités physiques adaptées à destination des personnes âgées fragiles, en perte d'autonomie, ou confrontées à des difficultés temporaires, comme une sortie d'hospitalisation ou des "fragilités sociales" restreignant leur mobilité.

Pour cette formule en individuel, un enseignant APA (Activité Physique Adapté) se rend au domicile des seniors une fois par semaine pour une séance d'une heure. Il apporte tout le matériel nécessaire (steps, barres de maintien, ballons...) et transforme la pièce principale en véritable salle d'activité physique adaptée. Lors de la première séance, un bilan personnalisé est réalisé pour évaluer les besoins et capacités de chacun, en tenant compte de leurs éventuelles pathologies. Le mobilier peut être utilisé comme appui pour prévenir les chutes. Lorsque le temps le permet, la séance peut même se dérouler en extérieur, avec des exercices de marche et l'utilisation du mobilier urbain.

En parallèle, des créneaux semi-collectifs de deux heures par semaine rassemblent des groupes de 4 à 6 seniors fragiles mais autonomes dans leurs déplacements, et en recherche de lien social. Ces séances ont lieu dans une salle d'animation du CCAS, où un enseignant APA (Activité Physique Adapté) installe son matériel. Là encore, un bilan initial personnalisé permet d'adapter les exercices de groupe aux spécificités de chaque participant. Enfin, des séances collectives d'une heure hebdomadaire étaient proposées, dans une salle de sport de la ville ou au centre social, à destination des personnes en "fragilités sociales" ou ne souhaitant pas pratiquer dans un club traditionnel. En période estivale, ces séances ont lieu en extérieur, avec l'utilisation des agrès du parc. Depuis 2023, sur demande de certains seniors ayant participé aux séances dans le bus sport santé et constatant les bénéfices, une séance mensuelle est également organisée dans la salle de musculation municipale. De plus, depuis janvier 2024, les seniors découvrent un club sportif une fois par mois. Cela a pour but de les encourager à pratiquer, à long terme, une activité physique adaptée.

Quelle que soit la formule choisie, les constantes de chaque participant (tension, pouls...) sont relevées au début, pendant et à la fin de chaque séance. Par ailleurs, une fois par an, la ville accueille le bus sport santé de DK Pulse, permettant à 10 seniors de pratiquer deux heures par semaine d'activités physiques adaptées utilisant des équipements comme le vélo ou le rameur, et ce pendant deux mois.

UN ACCOMPAGNEMENT RÉUSSI

Grâce à la prise charge, les capacités physiques des personnes sont soit maintenues, soit développées/améliorées. Pour le domicile, certaines personnes ont repris confiance en eux et osent de nouveau aller faire leurs petites courses dans le centre-ville à pied, venir aux activités du CCAS, aller chez le kiné ou chez le médecin à pied, ou encore participer au voyage annuel. Avec la mise en place du semi-collectif et du travail avec les clubs sportifs, il y a un vrai travail sur un parcours "sport santé". Du domicile au semi-collectif, du semi-collectif au collectif, et même du collectif à l'inscription en septembre prochain dans un club pour deux seniors. À l'inverse, certaines personnes dans le collectif peuvent rencontrer des difficultés et ainsi maintenir une activité en passant dans le semi-collectif. La prise en charge peut également amener le CCAS à intervenir quand des difficultés sont remontées par les intervenants et amener un accompagnement spécifique toujours en faveur du maintien à domicile dans la mesure du possible. Chaque année Dk Pulse fournit un bilan complet et détaillé.



APPEL À CONTRIBUTION

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

