

SPORT AVEC L'UFOLEP ET GYM À DOMICILE

DES ACTIONS COMPLÉMENTAIRES

Ce projet est en fait deux actions distinctes mais complémentaires, qui ont toutes deux pour but d'encourager les seniors à pratiquer une activité physique, et prévenir la dépendance physique et l'isolement social. Ces deux actions, financées par la CFPPA, permettent de compléter les offres d'activités physiques adaptées déjà existantes, mais sont à destination de publics différents.

LA GYM À DOMICILE

Cette action a été lancée par Actimut de la Mutualité Française, en partenariat avec la MDAA. Elle consiste à proposer aux personnes isolées des séances d'activité physique adaptée, à leur domicile. Ce projet est uniquement accessible aux personnes orientées par des professionnels du secteur social, sanitaire et médico-social. Ils s'agit de seniors ayant le plus souvent une dépendance physique, et donc un manque important de mobilité. Les séances sont animées par un éducateur sportif formé à l'APA, qui propose un cycle de 5 séances d'activité physique adaptée à domicile. L'objectif est, à terme, de réorienter les usagers vers des structures existantes proches de leur domicile.

Les séances ont duré de septembre 2022 à mars 2023. Différentes activités ont été proposées aux bénéficiaires, telles que de la marche nordique, des exercices d'équilibre, des étirements, de la gym douce et de la mobilisation douce. Une partie des bénéficiaires ont effectivement été orientés vers d'autres structures. Les autres, qui n'ont pas pu être orientés vers des cours pour des raisons de mobilité, ont pu apprendre des exercices simples à reproduire en autonomie.



**MAISON
DES AÎNÉS
ET DES
AIDANTS
DE RENNES**

Maison des Aînés et des Aidants
Ville Amie des Aînés depuis 2012
Rennes (35)

OBJECTIFS :

- Encourager la pratique d'une activité physique adaptée ;
- Proposer une offre complémentaire aux ateliers APA classiques, notamment pour les seniors les plus jeunes, et les personnes isolées ;
- Renforcer les liens sociaux.

PRATIQUE :

- Mise en place de deux actions complémentaires : la gym à domicile et les ateliers de sport avec l'UFOLEP ;
- Proposition d'activités variées dans les deux cas ;
- Orientation vers des structures adaptées suites aux ateliers ;
- Gym à domicile : orientation des bénéficiaires par les services médico-sociaux ;
- Gym à domicile : organisation de séances d'APA par un éducateur sportifs ;
- Sport avec l'UFOLEP : séances plus "sportives", adaptées aux 60-70 ans.

SPORT AVEC L'UFOLEP

En partenariat avec l'Ufolep 35, la MDAA a proposé un atelier de 11 séances de 1h30 visant à aider les bénéficiaires à maintenir, renforcer et développer leurs capacités motrices. Cette action permet également de lutter contre la sédentarité et l'isolement des personnes de 60 ans et plus, tout en améliorant leur bien-être mental. Les activités proposées sont animées par un éducateur sportif diplômé et ont pour objectif de (re)donner du plaisir à une pratique collective via des activités ludiques, conviviales et variées. Au terme de l'atelier, les participants sont orientés pour une poursuite de leur activité.

Les séances ont eu lieu de septembre à décembre, avec 15 participants. Ce projet a permis de faire venir un nouveau public à la MDAA, notamment des jeunes retraités entre 60 et 70 ans qui ne se retrouvaient pas dans la pratique de l'APA, pas assez sportive selon eux. Les participants ont découvert ou redécouvert leurs capacités, comme la confiance en soi, les réflexes et la souplesse, grâce aux sports proposés tels que la boxe, le badminton et le hockey.



APPEL À CONTRIBUTION

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

