

Vieillir en bonne santé



Activités Physiques Adaptées à destination de la 3^e et 4^e jeunesse

Florent Boucher

Directeur CSCS Léo Lagrange

Caroline Lemuet

Coordinatrice du projet



L'environnement

La commune de Colombelles



Léo Lagrange
COLOMBELLES



Le Centre Socio-Culturel et Sportif Léo Lagrange













Appel à projet 2011 Ministère des solidarités et de la cohésion sociale :

Organiser une offre destinée aux seniors en voie de fragilisation pour leur permettre, au travers de la pratique d'une activité physique, de promouvoir, préserver ou restaurer leur autonomie

Partenariat Comité de pilotage Equipe projet



UNIVERSITÉ
CAEN
NORMANDIE



OBJECTIF

GÉNÉRAL



:

Proposer des activités physiques adaptées aux seniors en situation de sédentarisation, d'isolement et/ou de fragilité afin de leur permettre de maintenir ou restaurer leur autonomie

Objectif spécifique 1 : Développer une cohésion intersectorielle et partenariale pour lutter efficacement contre des enjeux de santé publique des seniors sur le territoire de Colombelles

Objectif spécifique 2 : Préserver l'équilibre pour prévenir des chutes des seniors en favorisant l'amélioration de la qualité de vie à travers l'autonomie et le bien-être physique et psychique par les Activités Physiques Adaptées

Objectif spécifique 3 : Lutter contre la dénutrition et la malnutrition des seniors

Objectif spécifique 4 : Evaluer le projet

*Chaque objectif spécifique se décline en plusieurs **objectifs opérationnels***

Approche Santé : Charte de Toronto 2010



- Au chapitre de la santé, **l'inactivité physique est la quatrième cause de mortalité** due à des maladies chroniques
- L'activité physique est salubre pour les personnes de tous les âges
- Les adultes plus âgés y gagneront en autonomie, ils risqueront moins de faire des chutes entraînant des fractures et ils bénéficieront d'une protection contre les maladies liées à l'âge
- L'activité physique favorise le bien-être ainsi que la santé physique et mentale. Elle prévient la maladie, améliore les liens sociaux et la qualité de vie, en plus de procurer des bénéfices économiques et de contribuer au développement durable

Un parrain : Michel Hidalgo



Diagnostic et suivi longitudinal

Un programme adapté

Mieux connaître les représentations des participants et des non-participants (AP, santé, nutrition)

- Des motivations mais également des freins



- *Le capital santé !*
- *Les interactions sociales*
- *Plaisir*



- *Problèmes de santé*
- *Manque de temps*
- *Sport = douleurs*



Activités Physiques et Sportives Adaptées et ludiques sous forme de modules thématiques afin de préserver l'équilibre pour prévenir des chutes.

« Forme » orienté vers le bien-être (Aquagym, gymnastique douce, relaxation, Qi Gong)

« Adresse » tourné vers les capacités attentionnelles et de concentration (Parcours de motricité, tir à l'arc, tennis de table, tennis (pour les confirmés), self canne, golf, escrime)

« Découverte » axé sur l'exploration du patrimoine Normand (randonnée, marche nordique longe côte)



Activités Physiques et Sportives Adaptées et ludiques sous forme de modules thématiques afin de préserver l'équilibre pour prévenir des chutes.

« **Forme** » orienté vers le bien-être (**Aquagym**, **gymnastique douce**, relaxation, Qi Gong)

« **Adresse** » tourné vers les capacités attentionnelles et de concentration (Parcours de motricité, tir à l'arc, tennis de table, tennis (pour les confirmés), self canne, golf, escrime)

« **Découverte** » axé sur l'exploration du patrimoine Normand (randonnée, **marche nordique** longe côte)















La 4^e jeunesse



Activités Physiques et Sportives à domicile

Les exercices de renforcement musculaire (des muscles porteurs) ainsi que des exercices d'équilibre sont recherchés, afin de favoriser la réadaptation à la marche et le retour à l'autonomie de chacun.



© Thinkstock/Gettyimages

1 animatrice sociale + 1 enseignant APAS

Objectifs du programme APAS, Nutrition & Cohésion

- **Diététique et nutrition**

- ✓ Mise en place d'ateliers nutrition
- ✓ Mise en place de moments partagés suite aux APSA : goûter, soirées débats, interventions de professionnels...



- **Interactions et cohésion sociales**

- ✓ Rencontres amicales avec d'autres centres d'accueil
- ✓ Attribuer aux seniors des missions de logistique (accompagnement des scolaires pour des sorties...)
- ✓ Organiser ensemble un événement culturel incluant une randonnée pédestre sur les côtes normandes

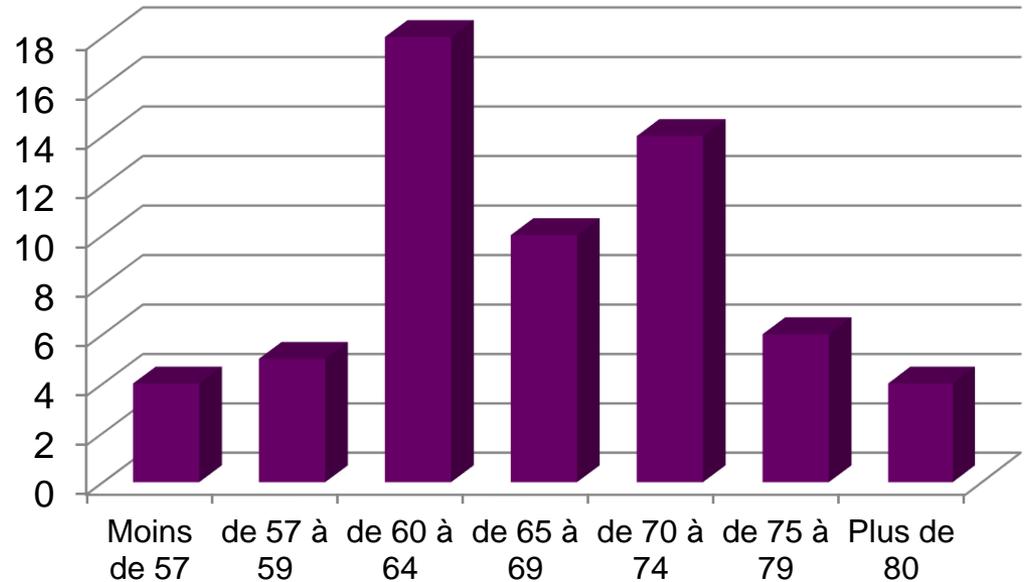


Les seniors : 3^e et 4 jeunesse de 60 à 83 ans



- **Aujourd'hui 176 participants**

- ✓ 81% femmes et 19% hommes
- ✓ 1 activité : 33%
- ✓ 2 activités : 50%
- ✓ 3 activités : 16%
- ✓ 4 activités : 3%



Impact actuel

Les faits et le perçu

- **Augmentation des effectifs et de la fréquentation**
- **Amélioration des différentes dimensions**
 - ✓ Qualité de vie – Alimentation, sommeil, corps
 - ✓ Socialisation – Rencontres, interactions sociales
 - ✓ Bien-être – Ressenti corporel, détente, équilibre
 - ✓ Motivation – Plaisir
 - ✓ Etats d'humeur – Perception quotidienne

Un projet valorisé Aux niveaux national et local

National

- **Reportage TF1**

- ✓ « Quand les seniors font du sport »

- **Article *Le Monde***

- ✓ « A Colombelles, les seniors s'escriment dans la joie »

- **Article *France Dimanche***

- ✓ Des seniors à la pointe

Local

- **Création d'un groupe de musique**

- **Jumelage senior avec la Réunion**

« Le CSCS Léo Lagrange **un lieu béni des vieux** » : journal Le Monde



Perspectives 2018

- Pérennisation de l'ensemble des Activités « collectives »
- Développement de l'APA santé à destination des + de 60 ans atteints de maladies chroniques (26 aujourd'hui bénéficient d'un accompagnement individualisé)

Avec l'aide d'un financement liée à la conférence des financeurs des départements :

- Passage de 2 à 10 foyers « APAS à domicile »
- Ateliers de lutte contre la fracture numérique
- Ateliers « code de la route »
- Ateliers « Pays de l'est »
- Création d'un poste enseignant APAS « itinérant » qui ira à la rencontre des seniors les plus isolés du département
- Création d'un challenge départemental sportif des seniors et village santé
- Développer le projet au sein de la ville voisine d'Hérouville St Clair (+ de 20000 habitants) en s'appuyant sur le centre social et l'atelier santé ville

Quelques témoignages

J'apprends encore des choses à mon âge, c'est bien ! ... On fait des activités nouvelles, ça change !

On est devenus amis, et on rit beaucoup. En plus, ça fait du bien à notre santé. Je retrouve mon corps d'athlète !

Ça fait du bien de sortir, on se vide la tête. Ça rythme ma semaine!

Là je déraille, je n'ai plus de jambes. Mais quel plaisir!