

# 2. Proposer des activités physiques pour les aînés

### 1. Contexte et description

Dans un contexte où la sédentarisation et l'isolement social des aînés vont croissant, les initiatives visant à proposer à ceux-ci une activité physique adaptée se multiplient. Les bénéfices pour la santé sont nombreux : augmentation de l'autonomie au quotidien, renforcement de la force physique, de l'équilibre, de la coordination en vue de prévenir les chutes, réduction des risques de maladies osseuses ou cardiovasculaires... Les effets positifs se font aussi ressentir au niveau mental : moins d'anxiété, meilleure confiance en soi, amélioration du sommeil, de l'appétit, de la mémoire... C'est enfin et surtout un moyen d'offrir aux aînés un lieu de rencontre, de convivialité où ils peuvent se changer les idées et rompre la solitude.

### 2. Publics cibles

Les seniors à partir de 50 ans.

Si l'accent est mis sur la prévention des chutes, les personnes de plus de 65 ans susceptibles de (re) faire une chute.

### 3. Parties prenantes

- L'initiative peut venir de la commune (sports, santé, aînés... et/ou PCS) ou du CPAS. Dans les deux cas, des moyens sont alloués (local, matériel, encadrement...). Commune et CPAS jouent aussi un rôle dans la promotion de l'activité auprès du public cible.
- Travailleurs sociaux, services de repas ou de soins à domicile, aides familiales, médecins traitants (relais auprès du public cible).
- Asbl Symbiose (Chapelle-lez-Herlaimont), Département des Sciences de la Motricité de l'Université de Liège, initiative « Bouger Plus » (Esneux).



## 4. Mise en œuvre

- Développer le projet avec l'opérateur partenaire (Symbiose, ULg, service des sports).
- Désigner les animateurs (professionnels spécialement formés pour mobiliser et motiver les aînés : kiné, éducation physique...).
- Développer un programme adapté, équilibré et accessible.
- Choisir un local : local de la commune ou du CPAS, Maison des Aînés.
- Définir la temporalité de l'activité : séances d'une durée d'une heure environ, se tenant de une à deux fois par semaine, tout au long de l'année scolaire ou au cours d'un cycle de plusieurs semaines.
- Obtenir du matériel spécialisé et varié.
- Médiatiser l'action via divers canaux (bulletin communal, site internet, Facebook, presse régionale et gratuite, travailleurs sociaux en contact avec le public cible).

## 5. Conditions de réussite

- Le prix de la séance doit être accessible, il est conseillé de proposer une participation gratuite ou à un prix modéré afin de couvrir l'assurance.
- La taille du groupe doit être limitée afin d'assurer un accompagnement suffisant et de limiter les risques : 15 à 20 personnes maximum.
- Ce qui fait la différence, c'est souvent la qualité de l'encadrement, du programme et du matériel.
- Le lieu où se déroulent les séances doit être accessible géographiquement pour les participants (ou le cas échéant, il est utile de fournir un moyen de transport tel qu'un minibus).
- Un budget de fonctionnement doit être prévu : équipe d'animation et coordination, local, publicité (flyers, affiches), matériel.
- Cette activité doit, de préférence, être proposée de manière régulière (1 à 2 fois par semaine).

## 6. Pratiques exemplatives

A **Chaufontaine**, dans le cadre du projet global Chaufontaine Ville santé et du PCS, Access'gym est un cours de gymnastique pour des personnes en perte d'autonomie ou atteintes d'une maladie chronique invalidante ; 10 personnes participent aux cours qui se donnent 2 x 1 heure par semaine. Les cours sont scindés en 2 parties : physique et cognitive. Un co-voiturage est organisé.

A **Chapelle-lez-Herlaimont**, le CPAS réalise des ateliers de prévention des chutes qui permettent aux personnes âgées d'aborder plus sereinement les déplacements à l'extérieur, mais aussi au sein même de leur domicile. A cet effet, des séances d'activités physiques et cognitives adaptées sont organisées pour les aînés bénéficiant des différents services du CPAS (aide aux familles, repas chaud, soins à domicile...). Ces séances collectives visant le renforcement des liens sociaux sont portées par une pédagogie de la réussite et ludique (pour le plaisir et la motivation), avec du matériel stimulant (pour la participation), et sont hebdomadaires (pour en tirer un maximum de bienfaits).

