

# PENSA (PRÉVENTION SANTÉ ET NUTRITION DES SENIORS ACTIFS) : ENCOURAGER UN VIEILLISSEMENT ACTIF ET EN BONNE SANTÉ

VILLE DE ROYAN



ROYAN  
Ville Amie des Aînés depuis 03-2013  
Royan (17)

## OBJECTIFS

Favoriser l'adoption d'un mode de vie équilibré par la mise en place d'actions préventives. Créer du lien social et faciliter la participation des seniors à la vie locale.

## PRATIQUE

Réunir une équipe composée de multiples acteurs locaux pour créer une dynamique transversale. Élaborer un programme axé sur l'activité physique, la stimulation intellectuelle et l'équilibre nutritionnel des seniors.



## UNE DÉMARCHE TRANSVERSALE

La ville de Royan dispose d'une démographie particulière puisqu'elle compte environ 52 % de royanais qui ont 60 ans ou plus. C'est une station balnéaire appréciée pour son cadre de vie où de nombreuses personnes viennent s'installer lors de la retraite. Depuis 2009, pour montrer son engagement à l'égard de cette population fortement représentée, la ville de Royan a décidé d'intégrer à sa politique locale en faveur des aînés, le programme PENSA (Prévention santé Et Nutrition des Seniors Actifs). Il a pour ambition de promouvoir le bien-être des aînés, c'est-à-dire de maintenir en bonne santé et le plus longtemps possible les seniors actifs, par un mode de vie équilibré.

Ce programme qui est porté par la municipalité, est coordonné par le Service Santé et travaille en transversalité avec les autres services de la ville. Afin d'assurer l'efficacité du dispositif, de multiples acteurs locaux (commerçants, employés



municipaux, associations, professionnels de la santé, etc.) sont mobilisés dans cette démarche qui s'appuie sur diverses actions préventives.

Les principaux objectifs du programme PENSA sont concrètement:

Maintenir une vie en bonne santé grâce aux divers ateliers préventifs qui sont présentés ;  
Rompre l'isolement en facilitant la participation des seniors à la vie locale et en les réintégrant au circuit social ;  
Créer du lien social entre les habitants et les associations ;

## DES ATELIERS POUR PRÉSERVER SA SANTÉ ET SON DYNAMISME

Pour adopter des comportements de vie bénéfiques à la santé, les ateliers sont développés selon les trois axes suivant:  
L'activité physique (marche active, yoga, self défense, aquagym, thalassothérapie...);

La stimulation cérébrale (conférence, sophrologie, informatique, jeu théâtral...);

La nutrition et l'alimentation (information dié-

tique, cours de cuisine, élaboration d'un livre de recettes...).

Plusieurs ateliers sont proposés aux adhérents, en petits groupes, tous les jours de la semaine et sont fréquemment renouvelés. De plus, afin de favoriser les rencontres conviviales et les échanges, divers animations et événements sont organisés très régulièrement : conférence, rallye, repas, visite, jeu culturel...

Une permanence a lieu les deux premiers mardis de chaque mois. A cette occasion un planning mensuel est proposé aux royannais qui peuvent s'inscrire et participer aux activités grâce à l'achat d'une carte PENSA (sans date limite de validité), donnant accès à 10 séances au choix.

### ENCOURAGER L'INTÉGRATION ET LA PARTICIPATION DES SENIORS À LA VIE LOCALE

Pour mesurer et évaluer l'impact du programme PENSA, en début d'année, un questionnaire de sa-

tisfaction est distribué aux adhérents. Ce dispositif unique en France, rencontre un vif succès auprès des seniors royannais qui sont en grande majorité très satisfaits. En effet depuis le lancement du programme PENSA en 2009, on comptabilise 1200 adhérents. Il n'y a aucun engagement sur la durée, l'intérêt du programme, est d'initier les aînés aux activités locales qui sont proposées par les associations et les différents partenaires de la municipalité. Dans le même temps, cela permet aux habitants de découvrir Royan avec des actions qui sont mises en place aux quatre coins de la ville. C'est une démarche également participative, puisque les seniors peuvent s'exprimer et proposer des idées d'ateliers, qui seront mis en place en fonction des moyens et disponibilités d'intervention. Ainsi, les ateliers préventifs du programme PENSA ont non seulement un impact favorable à la santé et au bien-être des royannais, mais aussi, ils favorisent leur intégration ainsi que leur participation au tissu social local.



#### APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme Royan, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part. [rfvada@gmail.com](mailto:rfvada@gmail.com)