

CAP'SENIORS

UN SERVICE CRÉÉ EN 2008

CAP'SENIORS est le fruit d'une étude réalisée en 2005 et 2006 par un étudiant en sport. Le Conseil municipal a validé la création du service le 15 septembre 2008. Depuis 2010, ce service est rattaché au Pôle Seniors du CCAS. Initialement animé par un éducateur sportif spécialisé du CCAS, les séances de CAP'Seniors sont, depuis septembre 2022, animées par un éducateur sportif formé à l'APA (activité physique adaptée) issu d'un club sportif de Caluire et Cuire. Les activités aquatiques sont animées par un maître nageur sauveteur de la piscine municipale. Toujours porté par le CCAS, celui-ci veille à son animation générale et au bon déroulement des activités.

Ce projet a été initié en direction des Caluirards ou des habitants de l'agglomération lyonnaise de plus de 55 ans cherchant à pratiquer une activité physique adaptée. Son objectif premier consiste à maintenir l'autonomie des retraités le plus longtemps possible par le biais d'activités physiques adaptées (Gymnastique rythmée ou douce, activités aquatiques et temps zen). La mise en place de cette action ne se limite pas à l'activité physique mais elle favorise aussi le lien social et la lutte contre l'isolement des seniors.

LE CCAS À LA MANOEUVRE

Une réunion préparatoire est organisée par le CCAS avec les différents partenaires impliqués. Les inscriptions ont lieu pendant deux temps forts : en septembre lors de forums, et à l'ouverture de l'activité. Les activités sont réparties sur l'année scolaire : 4 séances "gym et découverte" hebdomadaires et une activité aquatique. Une réunion bilan à mi-année est proposée par le CCAS pour les animateurs gym et aquatique.

Pendant de longues années, le bouche à oreille a bien fonctionné. Depuis septembre 2022, la communication autour de ces activités est mise à jour : des flyers et des articles sont proposés dans le magazine municipal. Des annonces passent sur les panneaux lumineux de la ville. Les retraités adhérents sont habitués à consulter leur téléphone ou leur boîte mail et les réseaux sociaux. Le CCAS n'hésite pas à utiliser ce mode de communication sans oublier ceux qui y sont moins habitués.



Caluire et Cuire

Ville Amie des Aînés depuis 2016

Caluire et Cuire (69)

Publiée le 03.11.2023

OBJECTIFS :

- Permettre la pratique régulière d'une activité physique aux seniors de plus de 55 ans.
- Retrouver du bien-être, de la mobilité, de la souplesse en améliorant la condition physique.
- Proposer un lieu de rencontre et de socialisation propice aux échanges et à la lutte contre l'isolement social.

PRATIQUE :

- Gymnastique rythmée ou douce, activités aquatiques et temps zen.
- Des rencontres hebdomadaires, durant 2h30, dans un gymnase de la Ville.
- Des cours les mardis, jeudis et vendredis matin de 9h à 11h et le mardi après-midi de 14h à 16h.
- Des activités aquatiques les vendredis après-midi.

4 SÉANCES "GYM ET DÉCOUVERTE" HEBDOMADAIRES ET 1 ACTIVITÉ AQUATIQUE

Basés sur un programme pédagogique, des exercices sont proposés dans le but de mobiliser les systèmes cardio-vasculaire, osseux, musculaire, la mémoire et la socialisation.

Des rencontres hebdomadaires, durant 2h30, sont proposées, dans un gymnase de la Ville. L'évolution des activités et du programme pédagogique prend en considération les demandes des adhérents et l'homogénéité des groupes. Des actions ponctuelles sont exceptionnellement proposées (par exemple une rencontre intergénérationnelle autour de la danse). Les cours ont lieu les mardis, jeudis et vendredis matin de 9h à 11h et le mardi après-midi de 14h à 16h. Depuis 2022, le CCAS mobilise ses partenaires du centre aquatique. CAP'Senior propose dorénavant des activités aquatiques les vendredis après-midi animées par la Cheffe de bassin. Les adhérents peuvent alors découvrir les bienfaits de l'eau en pratiquant l'aqua-bike, l'aqua-trempo ou des jeux aquatiques toujours dans une ambiance de bienveillance et de convivialité.

Le CCAS est garant des inscriptions, de la gestion des salles, des absences et de la bonne coordination des activités autour des différents partenaires et de la communication. Il impulse aussi les actions extra ponctuelles. Un partenariat existe également avec la Résidence Autonomie Marie Lyan (CCAS de Caluire-et-Cuire) pour la mise en place d'atelier Gym Douce et atelier de relaxation.

UN NOMBRE D'ADHÉRENTS EN AUGMENTATION

Après une baisse significative des adhérents durant la pandémie, les personnes âgées de Caluire sont heureuses de se retrouver. L'année 2022/2023 voit le nombre d'adhérents retrouver son niveau habituel : 70 personnes inscrites. Aucun adhérent ne s'est retiré des activités (sauf problème médical). Ils continuent à affluer tout au long de l'année. Les cours donnés deux fois par semaine à la résidence autonomie sont également très appréciés par les résidents. Cette année a même vu la proposition de nouvelles séances, telle l'activité aquatique (aqua gym et hammam-sauna).

Les adhérents restent en lien permanent avec le CCAS pour toute remarque, réclamation ou proposition. L'agent dédié est identifié. Chaque remarque est compilée dans un fichier. En juillet 2023, le nouveau règlement intérieur de l'action va être présenté aux instances du CCAS. Un questionnaire de satisfaction complet sera proposé durant l'année 2023/2024. Cette nouvelle formule permettra d'affiner l'organisation et de favoriser l'expression.



APPEL À CONTRIBUTION

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