

PROMENADES À SAINT-SÉBASTIEN-SUR-LOIRE

UNE ACTIVITÉ DE PLEIN AIR

RÉALISABLE EN PLEINE CRISE SANITAIRE

Lors de la crise sanitaire en 2020, les animateurs et animatrices passaient des appels auprès des personnes âgées suivies par le CCAS et les personnes enregistrées dans le registre des personnes vulnérables. Ils se sont aperçus d'une augmentation de certaines problématiques comme le manque de lien social, dû à l'arrêt des activités et à la promotion de la distanciation sociale, et une perte de mobilité, avec la peur de sortir de chez soi. Tout cela contribuant à une accélération du vieillissement des personnes.

L'un des leviers qui a semblé comme évident pour répondre à ces différentes situations a été de lancer une activité fondée sur des promenades (une activité de plein air réalisable en pleine crise sanitaire). Cette idée d'action autour du mouvement venait compléter les réponses déjà apportées par le CCAS autour de la mobilité et des déplacements.

UNE NÉCESSITÉ DE REPENSER LES ACTIVITÉS

La Halte Répit est un lieu d'accueil temporaire pour les seniors dépendants et pour soulager les aidants. Beaucoup d'aidants culpabilisent et ont le sentiment d'abandonner leur proche en s'accordant du temps pour eux. Pourtant, souffler quelques heures est essentiel pour ne pas s'épuiser moralement et physiquement que ce soit pour un rendez-vous ou tout simplement se poser. Avec la crise sanitaire, la Halte Répit a dû fermer ses portes. Ses agents référents ont dû repenser leurs activités auprès du public pour répondre aux besoins tout en veillant aux exigences des règles sanitaires imposées. Ces promenades s'adressent donc à des personnes qui sortent peu de chez elles, qui ont peu d'activités de loisir et qui se déplacent difficilement seules.

En amont, un travail de repérage des lieux de promenade est réalisé par les animatrices et animateurs afin de s'assurer de l'accessibilité des promenades (abris, zones ombragées, présence d'assises et de tables).



Saint-Sébastien-sur-Loire

Ville Amie des Aînés depuis 2016

Saint-Sébastien-sur-Loire (44)

OBJECTIFS :

- Maintenir ou créer du lien social entre les participant.e.s.
- Conserver les capacités liées à la mobilité des participant.e.s.
- Favoriser l'ouverture culturelle des participant.e.s.

PRATIQUE :

- Des promenades proposées une à deux fois par semaine pour un groupe de cinq à huit personnes.
- Des promenades gratuites d'une heure et adaptée au rythme de chacun.
- Des promenades assurées quelque soit la météo.

DES PROMENADES D'UNE HEURE UNE À DEUX FOIS PAR SEMAINE

Depuis l'été 2020 et jusqu'à ce jour, les promenades sont proposées une à deux fois par semaine pour un groupe de cinq à huit personnes par promenade.

Les promenades sont gratuites. Seul le transport solidaire est à la charge des personnes afin qu'elles puissent se rendre au rendez-vous commun.

La durée des promenades est d'une heure et est adaptée au rythme de chacun. A chaque promenade, un goûter est proposé pour favoriser les moments de convivialité.

Quelle que soit la météo, les promenades sont maintenues. En cas de pluie, les promenades peuvent se faire en intérieur pour découvrir des lieux culturels (expositions au musée ou galerie d'art) ou bien dans des centres commerciaux. Et l'été, avec la chaleur, les promenades se font le matin.

Pour chaque promenade, l'animateur ou animatrice est accompagné d'un bénévole du réseau de bénévolat "les Sébastienais s'entraident".



DES ATELIERS D'ACTIVITÉS ADAPTÉES COMPLÉMENTAIRES MIS EN PLACE EN 2022

En 2022, ce sont 41 personnes qui ont participé aux promenades dont 34 femmes et 7 hommes.

12 personnes ont entre 66 ans et 84 ans et 29 ont 85 ans et plus.

Cette année là, 67 promenades ont été organisées, soit 365 participations.

Au lancement de l'action, les personnes bénéficiaires ont initié ces promenades à leur façon en exprimant leurs besoins. Aujourd'hui, les participantes et participants proposent des idées de promenade.

Au fil des promenades, les animatrices et animateurs se sont rendus compte que l'action répondait à une vraie demande. Ils ont également observé qu'il fallait diversifier les activités physiques pour répondre à tous les besoins notamment ceux des personnes moins mobiles. En effet, certaines personnes utilisatrices du transport solidaire témoignaient qu'elles n'arrivaient plus à participer aux activités proposées par les associations en raison de la diminution de leurs capacités. Cette réflexion a conduit le service "Seniors" à mettre en place en 2022 et jusqu'à aujourd'hui, une programmation graduelle d'activités adaptées aux différentes capacités des personnes : ateliers de pilates, relaxation, gym douce et danse assise. Toutes ces activités sont animées par des intervenants formés.

Voici quelques verbatims de participantes aux promenades : "C'est bien, on rajeunit, on a plus l'impression d'avoir notre âge" dit Monique, "Ça fait du bien, on s'apprête, on remet des belles toilettes" lancent Anne-Marie et Yvette.

APPEL À CONTRIBUTION

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

